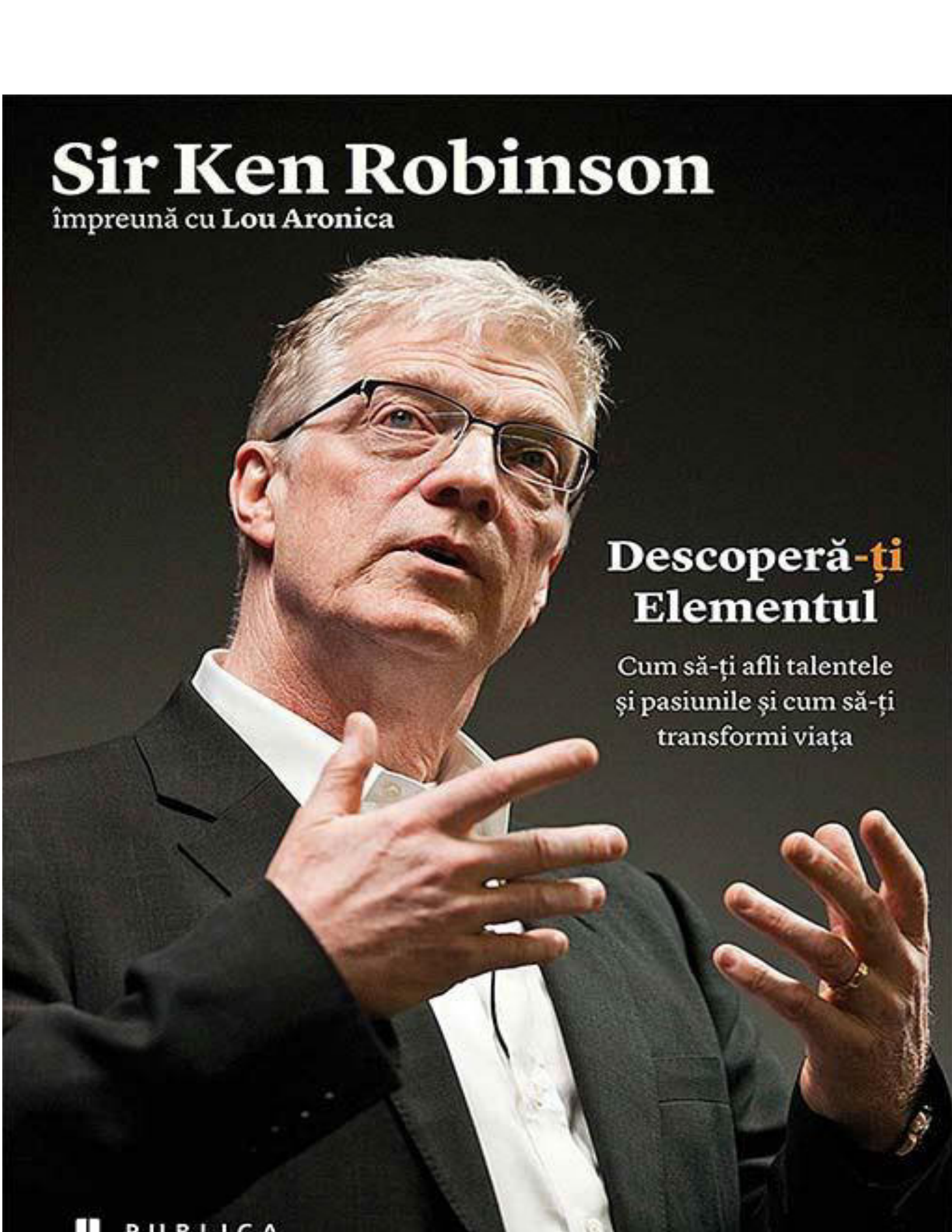
Sir Ken Robinson

împreună cu **Lou Aronica**



Descoperă-ți Elementul

Cum să-ți afli talentele și pasiunile și cum să-ți transformi viața

Sir Ken Robinson
Lou Aronica

Descoperă-ți Elementul

Cum să-ți afli talentele și pasiunile și cum să-ți transformi viața

Traducere din engleză
Dan Crăciun

PUBLICA
2014

Lui Peter Brinson (1920-1995),
o sursă de inspirație și un mentor
pentru mine și nenumărați alții
în ceea ce privește modul de a trăi
o viață plină și creatoare, ajutându-i
pe ceilalți să facă același lucru.

Cred cu putere în responsabilitatea individuală pe care fiecare dintre noi putem să ne-o asumăm în trecerea noastră prin lume. Aproape invariabil aceasta începe și se sfârșește prin înțelegerea și gestionarea acelui mecanism singular, unic și irepetabil al manifestării noastre în particular și în societate.

Sir Ken Robinson îți pune în față oglinzi, alternând organic oglinzile de un cristal pur, neiertător, cu oglinzi deformate, de genul celor în care se privesc copiii în parcurile de distracții, pentru a pune în fața noastră atât claritatea argumentului logic al realității cunoscute, cât și fețetele acelor realități la fel de reale care ne sunt mai puțin sau deloc familiare. Perspectivele pe care le vedem sunt uneori surprinzătoare, cu condiția să fi acceptat să intrăm în labirintul de oglinzi asumându-ne în mod ludic riscul de a ne surprinde într-o lumină diferită de cea cunoscută nouă. Ieșim din acest joc cu o imagine de sine mai fluidă, descătușată și sintetică, dar în același timp mai puternică și țintită, așa cum izvoarele munților se strâng haotic în barajele de acumulare pentru a se reuni apoi într-un șuvoi puternic, generator de energie.

Cartea din fața ta poate fi o ex celentă sesiune individuală de coaching, de inițiere în definirea mărcii tale personale, de antrenare a forței proprii numai ție în manifestarea energiei vitale. Cheia este perspectiva din care alegi să o parcurgi, ea fiind un joc cât se poate de serios despre cum funcționezi și ce te face să vibrezi.

Andreea Mihnea,
HR Director EY Romania

Mulțumiri

Această carte s-a născut din formidabila reacție față de predecesoarea ei, *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*. Ca-ntotdeauna, sunt prea mulți oameni pentru a le mulțumi individual, dar unii trebuie să fie menționați, căci altminteri n-aș isprăvi niciodată.

În primul rând și înaintea tuturor, trebuie să-i mulțumesc lui Lou Aronica, bunul meu colaborator la cărțile despre Element, pentru constantul profesionalism, pentru ex pertiză și esențiala bună dispoziție de la început și până la sfârșit. Amândoi datorăm mulțumiri speciale agentului nostru literar, Peter Miller, în primul rând pentru a ne fi înghiontit (nu întotdeauna cu amabilitate) să ne ducem munca până la capăt și pentru modul ex pert în care ne-a prezentat lucrarea editorilor din atât de multe țări, odată ce a fost isprăvită. La Editura Viking, redactorii responsabili din Statele Unite, Kathryn Court și asociata ei Tara Singh, au fost niște partenere minunat de creative în toate stadiile parcurse de lucrare, de la prima schiță promițătoare și până la publicarea finală. Iar asistenta noastră, Jodi Rose, a fost o stâncă de rezistență, ajutându-mă să respect niște termene stricte de predare a tex tului, prins într-un hățiș de alte angajamente și printre numeroase călătorii. În acest stadiu, mulți scriitori includ scuze față de familiile lor, pentru tăria de-a fi suportat luni îndelungate de tăcere și concentrare asupra unor idei pe cale de-a se naște. Cu siguranță, eu le datorez multe membrilor familiei mele. Trebuie să le mulțumesc, de asemenea, pentru că m-au ajutat să fac din această carte o afacere de familie. Am dorit să fie o carte pe care familiile să o poată citi și împărtăși, drept pentru care mi-am înregimentat propria familie, ca să fiu sigur că va fi așa. În timp ce scria și publica propria carte, *India's Summer*, soția mea, Thérèse, mi-a oferit un torent de gânduri și încurajări pentru această lucrare, pe măsură ce succesiunea schițelor de capitole se derula pe laptop. Fiica noastră, Kate, a citit fiecare cuvânt din manuscris și a efectuat toate ex erciițiile, ajutându-mă să concep multe dintre ele. A fost o sursă ex traordinară de încurajări și de inspirație în timp ce am testat tonul și stilul cărții. Fiul nostru, James, are un interes special și profunde

cunoștințe legate de problemele spirituale și mi-a oferit unele comentarii avizate asupra secțiunilor corespunzătoare din carte. El a realizat, de asemenea, grafica hărții mentale, făcându-mă să mă simt jenat de încercările mele diletante de-a face același lucru. Fratele meu John Robinson, un cercetător consacrat, m-a ajutat în investigația multor întrebări și a verificat numeroase chestiuni de detaliu, spre a fi siguri că tot ceea ce spunem nu este numai de preț, ci și adevărat. Le sunt profund recunoscător tuturora. Ultimii, dar nici pe departe cei din urmă, sunt numeroșii oameni de toate vârstele și din toată lumea cărora trebuie să le mulțumesc pentru că au citit prima carte, după care ne-au contactat pentru a ne transmite propriile lor povești legate de Element. Am primit cu mult mai multe decât puteam să includem în această nouă carte, dar toate subliniază miezul ideii că oamenii de toate profesiile ating cu adevărat condiția lor maximă atunci când își descoperă Elementul. Reacțiile și întrebările lor au făcut să fie limpede că o continuare ar fi realmente valoroasă și aceasta este cartea pe care o țineți acum în mână. Am credința că am acordat cinstea cuvenită și lor, și vouă.

Introducere

Scopul acestei cărți este acela de-a te ajuta să-ți găsești Elementul. Acum câțiva ani eram în Oklahoma și am auzit o veche poveste. Doi pești tineri înoată în josul unui râu, iar un pește mai bătrân înoată pe lângă ei în sensul opus. Spune el: „Bună dimineața, băieți. Cum e apa?“ Tinerii zâmbesc spre el și înoată mai departe. Mai la vale, unul dintre peștii cei tineri se întoarce către celălalt și spune: „Ce este apa?“ Elementul său natural i se pare în așa măsură de la sine înțeles, încât nici măcar nu știe că se află în el. A fi în Elementul tău e cam același lucru. E vorba de a face ceva care ți se pare atât de total firesc, ceva care intră atât de puternic în rezonanță cu tine, încât ai senzația că tu ești într-adevăr acel lucru. Tu cum stai? Te afli în Elementul tău? Știi care este Elementul tău sau cum să-l găsești? Există o mulțime de oameni care își duc viața în Elementul lor și care simt că fac exact lucrul pentru care s-au născut să-l facă. Există și foarte mulți care nu sunt în această situație. Prin urmare, ei nu se bucură cu adevărat de viețile lor; le îndură și așteaptă weekendul.

În 2009, am publicat *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*. Acea carte se referă la diferența dintre aceste două moduri de viață și cât de important este acest aspect. Elementul este locul în care aptitudinile naturale se întâlnesc cu pasiunile personale. Pentru început, înseamnă că faci un lucru pentru care ai o predispoziție nativă. Poți să cânți la chitară, să joci baschet, să gătești, să predai la catedră, să lucrezi cu tehnologia sau cu animalele. Oamenii aflați în Elementul lor pot fi profesori, designeri, constructori de locuințe, comedianți, medici, pompieri, artiști, asistenți sociali, contabili, administratori, bibliotecari, pădurari, militari, orice. Pot fi absolut orice. Am discutat recent cu o femeie puțin trecută de șaizeci de ani, care își trăise viața lucrând în contabilitate. Pe când mergea la școală, a înțeles de îndată lumea numerelor și a fost fascinată de matematică. Pur și simplu „au prins-o“. Așadar, un pas esențial în descoperirea Elementului tău este să-ți înțelegi aptitudinile și ce sunt ele cu adevărat.

Dar a fi în Elementul tău este mai mult decât a face lucruri pentru care ești dotat. Mulți oameni se pricep să facă niște lucruri la care nu țin

cu adevărat. Pentru a fi în Elementul tău, mai trebuie să și iubești ceea ce faci. Este adevărat în privința acelei contabile. Ea nu era doar pricepută la cifre. Ea se delecta cu ele. Pentru ea, lucrul în contabilitate nu era câtuși de puțin o muncă. Era ceea ce iubea să facă. După cum spunea Confucius, „alege o slujbă pe care o iubești și nu va trebui să muncești nici măcar o zi din viață". Confucius n-a citit *The Element*, dar vorbește ca și cum ar fi făcut-o. Scopul cărții *The Element* era să-i încurajeze pe oameni să gândească diferit despre ei înșiși și despre viețile pe care le-ar putea avea. S-a bucurat de o reacție imediată din partea unor oameni de toate vârstele și din toată lumea și a fost tradusă în douăzeci și trei de limbi.

La lansări de carte și întâlniri cu cititorii dornici de autografe, oamenii îmi spun adeseori că au cumpărat cartea deoarece sunt în căutarea unei noi direcții în propriile vieți. Alții spun că o cumpără pentru copiii lor, pentru partenerii, prietenii și chiar părinții lor. Întotdeauna îi întreb pe oameni cu ce se ocupă și dacă le place ceea ce fac. Indiferent de ocupație, unii răspund spontan „Iubesc ceea ce fac" și chipurile lor se luminează. Știu de îndată că aceștia și-au găsit Elementul lor. Alții ezită și spun ceva cam așa: „Deocamdată e okay" sau „Îmi plătesc facturile". Știu că aceștia trebuie să-și continue căutările. De ce este important să-ți găsești Elementul? Cel mai important motiv este unul personal. Descoperirea Elementului tău este vitală pentru a înțelege cine ești și ce ești capabil să fii și să faci în viața ta. Al doilea motiv este de natură socială. Foarte mulți oameni sunt lipsiți de un scop în viață. Dovezile în acest sens sunt pretutindeni: numărul enorm de oameni pe care nu-i interesează munca pe care o fac; numărul tot mai mare de studenți și elevi care se simt alienați de sistemul educațional; și consumul în creștere de antidepresive, de alcool și calmante. Probabil, dovada cea mai dură este numărul mare de oameni care se sinucid anual, îndeosebi oameni tineri.

Resursele umane seamănă cu cele naturale: sunt frecvent ascunse sub suprafață și trebuie să faci un efort ca să le găsești. În ansamblu, facem o treabă de slabă calitate sub acest aspect în școlile, afacerile și comunitățile noastre. Plătim un preț imens pentru acest eșec. Nu sugerez că ajutând pe fiecare să-și găsească Elementul se vor rezolva toate

problemele sociale cu care ne confruntăm, însă ar contribui în acest sens fără îndoială. Cel de-al treilea motiv este economic. A fi în Elementul tău nu se referă numai la ceea ce faci ca să-ți câștigi traiul. Unii oameni nu doresc să câștige bani din Elementul lor, iar alții nu pot s-o facă. Depinde care este acesta. Descoperirea Elementului tău se referă în mod fundamental la echilibrul vieții tale ca întreg. Cu toate astea, există motive economice de a-ți găsi Elementul. În zilele noastre, probabil că vei avea diferite joburi și chiar ocupații în timpul vieții active. Locul din care vei lua startul probabil că nu va coincide cu acela în care vei sfârși cursa. Cunoașterea Elementului tău îți va da o mult mai bună orientare decât dacă țopăi dintr-un job în altul. Indiferent de vârstă, este cea mai bună cale de a descoperi munca de natură să-ți ofere cea mai deplină satisfacție.

Dacă te găsești la mijlocul vieții active, poți fi pregătit pentru o schimbare radicală și poți fi în căutarea unui mod de-ați câștiga traiul ce rezonează realmente cu cel care ești. Dacă ești șomer, nu există moment mai bun să privești înlăuntrul tău și pe dinafară, ca să găsești o nouă direcție. În vremuri de criză economică, este mai important decât oricând. Dacă știi care este Elementul tău, este mai probabil să găsești soluții de a-ți câștiga traiul de pe urma lui. În același timp, este vital, mai ales când resursele financiare sunt limitate, ca organizațiile să dispună de oameni care fac ceea ce are într-adevăr un sens pentru ei. O organizație al cărei personal este pe deplin implicat e mult mai probabil să aibă succes decât una cu o mare parte din forța de muncă alcătuită din angajați neimplicați, cinici și lipsiți de însuflețire. Dacă ești pensionar, când altcândva te vei dărui speranțelor tale? Acesta este momentul perfect să-ți redescoperi vechiul entuziasm și să explorezi cărări de la care odinioară te-ai abătut.

Deși *The Element* urmărea să fie o carte însuflețitoare și încurajatoare, nu și-a propus să fie un ghid practic. De când a fost publicată, totuși, oamenii m-au întrebat cum își pot găsi propriul Element ori cum pot să-i ajute pe alții să-l descopere pe al lor. Mi-au mai pus și alte întrebări, cum ar fi:

- Ce se întâmplă dacă nu am niciun talent special?
- Dar dacă nu am nicio pasiune reală?

- Ce se întâmplă dacă iubesc ceva pentru care nu sunt dotat?
- Dar dacă sunt dotat pentru ceva care nu-mi place?
- Și dacă nu-mi pot câștiga traiul din Elementul meu?
- Dacă am prea multe alte responsabilități și lucruri de făcut?
- Ce se întâmplă dacă sunt prea tânăr?
- Dar dacă sunt prea bătrân?
- Avem doar un singur Element?
- Este acesta mereu același de-a lungul vieții ori se schimbă?
- Cum îmi dau seama când l-am găsit?
- Ce fac să-i ajut pe copiii mei să-și găsească Elementul lor?

Există răspunsuri la aceste întrebări și, pe măsură ce crește succesul primei cărți, știu că trebuie să le ofer. *Descoperă-ți Elementul* este o încercare temeinică în acest sens. Așadar, orice ai face, oriunde te-ai afla și indiferent de vârstă, dacă ești în căutarea Elementului tău, această carte este pentru tine. Poți fi:

- frustrat, deoarece nu știi care sunt adevăratele tale talente și pasiuni
- la școală, întrebându-te ce cursuri să-ți alegi și de ce
- încercând să decizi dacă să mergi la colegiu ori să faci în schimb altceva
- într-un job care nu-ți place, întrebându-te încotro s-o apuci
- în floarea vârstei sau mai târziu, simțind nevoia unei noi direcții
- șomer, străduindu-te să afli ce să faci acum.

Dacă știi oameni care își caută Elementul, această carte este și pentru ei.

Ce se găsește în această carte?

Descoperă-ți Elementul este însoțitoarea firească și continuarea cărții *The Element*. Ea se construiește pe ideile centrale din *The Element* și oferă sfaturi, tehnici și surse utile pentru a pune în practică acele idei în viața ta. Această nouă carte conține zece capitole. Capitolul 1 enunță principiile de bază și regulile fundamentale ale descoperirii Elementului tău, explicând de ce este atât de important să încerci. Capitolul 2 se referă la înțelegerea propriilor tale atitudini și oferă instrumente și

tehnici pentru a face acest lucru. Capitolul 3 analizează de ce s-ar putea să nu-ți cunoști abilitățile native și ce poți face în această privință. Capitolul 4 se referă la descoperirea pasiunilor tale și la ce înseamnă realmente acest lucru, având în vedere descoperirea Elementului tău și alimentarea energiei tale spirituale. Capitolul 5 explorează ideea de fericire și modul în care descoperirea Elementului tău poate să o sporească în viața ta. Capitolul 6 se concentrează asupra atitudinilor tale și asupra modului în care acestea te trag înapoi sau te împing mai departe. Capitolul 7 te ajută să faci un bilanț al circumstanțelor exterioare în care te afli și să creezi oportunități de schimbare. Capitolul 8 se referă la conectarea cu alți indivizi care împărtășesc Elementul tău și cum să faci acest lucru. Capitolul 9 te ajută să articulezi un plan de acțiune și să faci următorii pași esențiali. Capitolul 10 este o reflecție asupra temelor principale ale cărții și o reîntărire a motivelor pentru care trebuie din capul locului să parcurgi acest periplu.

Există cinci fire tematice principale care se țes de-a lungul întregii cărți, fiecare dintre ele având menirea să te ajute să reflectezi și să te concentrezi în căutarea Elementului tău.

Idei și principii

Fiecare capitol expune idei și principii menite să clarifice semnificația reală a faptului de a fi în Elementul tău și modul în care această condiție se poate manifesta în viața ta. Această carte se bazează pe argumentele din *The Element*. Introduce, de asemenea, multe idei noi care sunt esențiale în găsirea Elementului tău și în a ști când l-ai găsit. Ele cuprind idei despre aptitudini și abilități, stiluri de învățare, pasiuni, atitudini și personalitate, fericire și scop.

Istorisiri și exemple

Cartea include multe istorisiri noi ale unor oameni de toate profesiile despre modul în care și-au găsit propriul Element, de ce a fost nevoie ca s-o facă și diferența pe care a marcat-o în viața fiecăruia. Multe dintre aceste istorisiri au venit din partea unor oameni care au citit prima carte și au fost inspirați să ne relateze modul în care aceste principii au jucat un rol în viețile lor. Elementul este diferit pentru fiecare, așa cum este

pentru toată lumea. Adeseori este unul foarte specific: nu a preda la clasă în general, ci la grădiniță sau pentru adulți; nu orice fel de muzică, numai jazz; nu orice sport, ci baschet sau înot; nu orice știință, ci patologie; nu literatură în general, ci ficțiune pentru femei. Motivul relatării acestor istorisiri ale căilor urmate de alții este acela de a te ajuta să faci planul căii tale. Scopul lor este să te inspire cu exemple reale ale modului în care descoperirea Elementului tău poate să joace un autentic rol transformator în viața ta. Ele ilustrează, de asemenea, obstacolele și frustrările cu care se confruntă pe parcurs majoritatea oamenilor și care sunt o componentă inevitabilă a vieții reale.

Exerciții

Sunt exerciții practice, menite să te ajute în descoperirea Elementului tău. Este posibil ca unele exerciții să ți se pară mai interesante, mai solicitante sau mai revelatoare decât altele. Totul depinde de cum alegi să le folosești și de cât de adânc dorești să te afunzi în ele. Poți sări peste ele dacă vrei. Le poți parcurge rapid, pretinzând că le-ai făcut. Tu hotărăști. Este cartea ta și timpul tău.

Dacă te preocupă în mod serios găsirea Elementului tău, sfatul meu este că trebuie să le încerci pe toate. Nu sunt teste pe care să le poți greși sau pica. Nu se bazează pe o formulă magică, de natură să garanteze un deznodământ fericit. Ele sunt concepute să te ajute a gândi mai profund despre tine însuți, despre împrejurările, talentele, pasiunile, atitudinile și posibilitățile tale.

Unele dintre aceste exerciții au nevoie de un suport material. Dacă poți, fă rost de următoarele accesorii: coli mari de hârtie, creioane și pixuri colorate, bilețele adezive de diferite culori, o colecție de reviste, bandă adezivă și orice altceva cu care ți-ar plăcea să lucrezi ori să te joci. Pe măsură ce parcurgi cartea, ar trebui, de asemenea, să ții un jurnal și un album. Folosește-le cât de des poți ca să-ți analizezi și să-ți notezi gândurile, imaginile, notițele fugare, desenele, melodiile tale și altele asemenea. Fă-le cât poți de variate și acompaniate de instrumente multimedia.

Una dintre temele principale din această carte este că toți gândim în mod diferit. Așadar, ar trebui să fii flexibil și creativ în modul tău de

abordare a acestor exerciții. Ideea este să le explorezi în modalitățile pe care le găsești cele mai revelatoare. Dacă ai talent literar, poți să alegi să scrii. În egală măsură, poți să alegi să mâzgălești ori să desenezi, să te miști, să dansezi ori să faci ceva cu mâinile, să născocești diagrame și ecuații. Tu decizi dacă alegi să utilizezi materiale fizice sau aplicații din computerul tău. Fă ceea ce dă cele mai bune rezultate pentru tine. Oricare ar fi mijloacele, acestea pot fi un indiciu important pentru găsirea Elementului tău.

Indiferent ce utilizezi, te încurajez să fii pe cât poți de concentrat și să eviți distragerea atenției tale de alte preocupări în timp ce faci exercițiile. Pentru fiecare dintre ele, fă-ți timp să fii de unul singur cam jumătate de oră, fără nimic altceva de făcut. Dacă vrei să utilizezi un computer, închide orice altceva lipsit de relevanță – telefoane, mesaje text, medii de socializare, alte aplicații și programe. Nu fi îngrijorat. E numai o jumătate de oră. Lumea digitală va fi din nou accesibilă atunci când le reactivezi pe toate.

Surse

În carte găsești sugestii privind alte surse care ți se pot părea utile. Există, de exemplu, o vastă literatură despre aptitudini, o alta despre atitudini și personalitate. Există numeroase programe de consiliere, dezvoltare personală și orientare profesională. Ori de câte ori am posibilitatea, indic alte cărți și website-uri pe care le poți găsi utile și menționez, de asemenea, alte surse care au influențat această carte. Îți sugerez să arunci o privire asupra lor, nu pentru că le recomand eu, ci pentru a-ți oferi o varietate de perspective asupra ta.

Dă-mi voie să adaug două vorbe care îndeamnă la prudență. Revistele, ziarele și internetul sunt pline de chestionare rapide și de teste care pretind că-ți vor spune ce fel de persoană ești și pentru ce poți fi dotat. Mulți oameni vor să creadă aceste teste așa cum se străduiesc să găsească o relevanță personală în horoscoapele generale pe care le citesc milioane de oameni. Adeseori, există un sâmbure de adevăr în ele, dar nu trebuie să încerci să te introduci cu forța în tiparele care-ți sunt oferite. Descoperirea Elementului tău înseamnă să te descoperi pe tine însuți.

În 1948, psihologul american Bertram Forer a publicat rezultatele unor cercetări având drept temăceea ce el numește „validare subiectivă“. Forer a dat un test de personalitate unui larg eșantion din rândurile studenților săi. În loc să analizeze în mod individual răspunsurile lor și să ofere fiecăruia o evaluare unică, le-a dat tuturor exact același profil pe care l-a copiat din rubrica astrologică a unui ziar. Le-a spus că profilul era unul personal și că fusese croit pe baza rezultatelor individuale la test. Majoritatea afirmațiilor se puteau aplica oricui. Ulterior au fost descrise drept „afirmații Barnum“, după numele impresarului de circ P.T. Barnum, al cărui slogan comercial era „Avem câte ceva pentru fiecare“. Iată profilul:

> Ai mare nevoie să fii plăcut și admirat de către ceilalți. Ai tendința să fii autocritic. Posezi o mare rezervă de capacități neutilizate, pe care nu le-ai folosit în avantajul tău. Deși personalitatea ta are unele slăbiciuni, ești în general apt să le compensezi. Disciplinat și cu mult control de sine pe dinafară, ai tendința de a fi temător și nesigur pe dinăuntru. Din când în când, ai îndoieli serioase dacă ai luat deciziile juste sau dacă ai făcut ce trebuie. Preferi o anumită cantitate de schimbare și ești nemulțumit când ești încorsetat de restricții și limitări. Te mândrești cu faptul de a fi o minte independentă și nu accepți afirmațiile celorlalți fără o dovadă satisfăcătoare. Ai descoperit că este imprudent să fii prea sincer atunci când te dezvălui altora. Din când în când ești extravertit, afabil, sociabil, pe când alteori ești introvertit, circumspect și rezervat. Unele dintre aspirațiile tale tind să fie destul de nerealiste. Siguranța este unul dintre țelurile majore ale vieții tale.

Studenților li s-a cerut să evalueze, pe o scală de la unu la cinci, acuratețea cu care profilul se aplica fiecăruia în mod personal. Zero însemna că acuratețea era nulă; cinci că acuratețea era maximă. Scorul mediu a fost 4,26. De atunci încoace, studiul a fost repetat de sute de ori cu tot felul de grupuri, iar scorul mediu continuă să ajungă la 4,2. O explicație este că atunci când oamenii dau astfel de teste, ei vor ca rezultatele să fie adevărate și își înclină judecățile în această direcție.

Există o mulțime de ilustrări ale acestei tendințe, care nu este un fenomen recent. Romanul extraordinar de comic *Trei într-o barcă*, de Jerome K. Jerome, a fost publicat în 1879. În primul capitol, eroul ipohondru se frământă la gândul că ar putea fi bolnav. Ia un dicționar medical ca să vadă ce-ar putea fi în neregulă:

> Am început să frunzăresc agale paginile și să studiez în tihnă bolile, în general. Am uitat care a fost prima indispoziție în care m-am adâncit – o calamitate înfricoșătoare și devastatoare, o știu – și, înainte de-a fi cercetat jumătate din lista de

„simptome premonitorii“, mi-a intrat în cap că, hotărât, aveam boala respectivă. Am rămas țintuit o vreme, înghețat de groază; după care, în apatia disperării, am dat paginile mai departe. Am ajuns la febra tifoidă, am citit simptomele, am descoperit că aveam febră tifoidă, trebuie s-o fi avut de câteva luni, fără să știu. M-am întrebat ce altceva puteam să fi avut; am ajuns la Dansul Sfântului Vitus[1], am descoperit, conform așteptărilor, că aveam și această boală, am început să capăt interes față de cazul meu și m-am hotărât să-l cercetez amănunțit, așa că am luat-o în ordine alfabetică... Am străbătut anevoie și conștiincios cele douăzeci și șase de litere și singura maladie pe care nu o aveam erau genunchii de menajeră[2]. Alte boli nu mai erau după zymosis, așa că am tras concluzia că nimic nu mai avea importanță pentru mine.

Vedeți care este problema. Întrebările, exercițiile și tehnicile sugerate în această carte sunt menite să te ajute să reflectezi asupra propriilor talente și interese, sentimente și atitudini. Pe măsură ce treci prin ele, fii cât poți de sincer față de tine însuți și evită să fii păcălit de efectul Barnum sau de dorințe deșarte. Ele nu-ți vor spune tot ceea ce dorești să știi și unele pot fi mai utile decât altele. Niciun fel de teste sau exerciții nu pot surprinde toate complicațiile abilităților tale unice și ale caracterului tău singular. Rolul lor este să-ți stimuleze imaginația, cunoașterea de sine și simțirea posibilităților tale. Ar trebui să încerci diferite abordări și să decizi dacă surprind adevărul despre tine. Folosește-le creativ și critic.

Întrebări

La sfârșitul fiecărui capitol, există mai multe întrebări – cam cincizeci în total până la sfârșitul cărții. Ele nu sunt un test sau un chestionar de comprehensiune. Niciuna nu are un răspuns corect sau greșit. Ele sunt propuse ca un cadru pentru reflecția ta personală asupra temelor din fiecare capitol și asupra modului în care ți se aplică ție. Se poate ca unele dintre aceste întrebări să ți se pară mai interesante și mai relevante decât altele. Ca și în cazul exercițiilor, este posibil să dorești să răspunzi la ele în diferite modalități și medii de comunicare, nu numai în cuvinte. Sugestia mea este să nu te repezi, încercând să răspunzi la toate dintr-odată, așa cum ai completa un formular de angajare. Oprește-te asupra lor progresiv, pe măsură ce ajungi la ele, și nu te grăbi. Vei avea mai mult de reflectat asupra lor după ce-ai efectuat exercițiile care le precedă. Ține minte că această carte, privită ca întreg, nu este o sarcină

de dus la îndeplinire, ci o sursă a unui proces care poate să înceapă aici, dar care continuă mult timp după capitolul final.

O expediție personală

Descoperirea Elementului tău este o ex pediție personală. O ex pediție este o căutare. În Europa Medievală, cavalerii plecau în căutare de aventuri ca să atingă un țel de preț pentru ei. Ex pedițiile presupun călătorii, aventuri și riscuri și, prin natura lor, rezultatele unei ex pediții sunt incerte. Așa vor fi, cu siguranță, și pentru tine. Ex pediția în căutarea Elementului tău este realmente o călătorie pe două căi. Este o călătorie interioară, menită să ex ploreze ce se află în tine; este o călătorie în afară, menită să ex ploreze oportunitățile din lumea ce te înconjoară. Scopul acestei cărți este să te ajute să-ți găsești calea. Dacă îți vei duce la împlinire ex pediția depinde de devotamentul tău și de tăria ta, precum și de cât de mult pui preț pe posibila răsplată. Dacă ești gata să faci cele necesare, am încredere că vei găsi aici o mulțime de lucruri care să te ajute și să te inspire.

Deși ex istă zece capitole în carte, *Descoperă-ți Elementul* nu este un program în zece pași. Nu pot să garantez că la sfârșitul Capitolului 10 te vei găsi în Elementul tău. Cu toții pornim din poziții diferite și pășim pe propriile noastre cărări. Ca în toate călătoriile de ex plorare, nu ex istă nicio garanție că vei găsi ceea ce cauți. Această carte nu-ți spune ce drum să urmezi sau către care destinație să te îndrepți. Ea oferă o călăuză în teritoriu și câteva principii de bază și instrumente care să te orienteze, ajutându-te să găsești o cale. Deși călătoria ta este unică, nu trebuie să fie și solitară. Poți să găsești mentori care să te ajute pe parcurs și compania altora, cu care împărtășești Elementul tău. Descoperirea Elementului tău nu înseamnă să ignori nevoile celorlalți care ar putea să depindă de tine. Nu înseamnă să abandonezi tot ceea ce faci acum. Înseamnă să te scrutezi intens pe tine însuți și să te întrebi dacă ai putea să faci mai multe pentru a-ți înțelege talentele și pasiunile. Înseamnă să te întrebi ce te oprește și ce poți face în această privință.

Unele vieți sunt trăite fără riscuri sau ambiție, iar altele sunt trăite ca o aventură. Joseph Campbell a cercetat miturile și legendele eroice din culturile lumii de-a lungul istoriei. Scriind despre Periplul Eroului, a

ajuns la concluzia că toți eroii se confruntă cu provocări asemănătoare. Și aventura ta va avea parte de provocările și de recompensele sale. Chiar dacă nimeni n-a mai trăit până acum viața ta, există indicii lăsate de mulți înaintași, care te pot călăuzi pe drum. Până la urmă, numai tu vei ști dacă ai ajuns la țintă sau dacă trebuie să te avânți către următorul orizont – dacă ți-ai găsit Elementul sau dacă încă-l mai cauți. Oricare ar fi situația, nu trebuie să te îndoiești nicio clipă de faptul că merită să întreprinzi această expediție.

---

[1] *St. Vitus' Dance*, științific *chorea* (derivat din cuvântul grecesc *χορεία*, care înseamnă dans), se manifestă prin mișcări involuntare ale membrelor, asemănătoare dansului; boala face parte din clasa unor tulburări neurologice numite *dischinezii* (n.t.).

[2] *Housemaid's Knee*, una dintre numeroasele denumiri populare ale unei afecțiuni denumite științific *prepatellar bursitis*, care se manifestă prin umflături accentuate ale genunchilor, cauzate de statul îndelungat pe genunchi, poziție specifică menajerelor de odinioară (n.t.).

1

Descoperă-ți Elementul

Găsirea Elementului propriu este un proces foarte personal și adeseori surprinzător. Cu toții pornim de pe poziții diferite în ceea ce privește propriile noastre caracteristici și împrejurări. Elementul este, de asemenea, diferit pentru fiecare dintre noi. Chiar și așa, la baza acestui proces există câteva principii comune care se aplică oricui, după cum există unele tehnici și strategii pe care le poate folosi oricine. Acest capitol ne spune care sunt aceste principii și de ce este important să le înțelegem. El prezintă, de asemenea, unele tehnici și exerciții inițiale, menite să vă ajute să stabiliți unde vă aflați acum și să începeți să vă planificați calea de urmat.

Ca să-ți dau un exemplu ce arată cât de bizar poate fi acest proces, îngăduie-mi să încep prin a-ți spune câte ceva despre felul în care am ajuns eu la actuala mea ocupație. Sunt adeseori întrebat care este Elementul meu și când l-am descoperit. La fel ca majoritatea celorlalte, povestea mea este destul de improbabilă și ilustrează toate aceste principii.

Sunt destul de dotat pentru tot felul de lucruri, dar în cele mai multe dintre ele nu am stăruit. În adolescență, obișnuiam să bat clapele pianului și am putut să simt cum se naște în adâncul meu un talent de clasă mondială. Însă când am remarcat că, de regulă, adevărații pianiști cântă cu ambele mâini, am trecut discret mai departe. Puteam să deslușesc niște acorduri de chitară și în scurt timp știam notele cu care începea *Whole Lotta Love*, piesa trupei Led Zeppelin. Pe urmă am ascultat restul piesei și am decis să-l las pe Jimmy Page. Pe deasupra, cântatul la chitară îți rănește degetele.

Pe când eram mult mai mic, îmi plăcea să desenez și să pictez, însă a trebuit să renunț la școala de artă ca să mă concentrez asupra altor lucruri. În adolescență, dar și după ce trecusem de douăzeci și de treizeci de ani, mi-a plăcut întotdeauna să repar diferite lucruri și treceam adeseori prin magazinele de unelte, admirând strunguri și burghie de tâmplărie. Îmi plăcea, de asemenea, să gătesc și, pe când copiii mei erau foarte mici, m-am bucurat de o mică, dar binemeritată reputație pentru prăjiturile mele – cel puțin printre ei.

Pe scurt, de la concerte la *haute cuisine*, am avut numeroase opțiuni

în care aș fi putut stărui, dar nu am făcut-o. A fi destul de dotat în multe privințe, desigur, poate face să fie mult mai dificil de aflat ce să faci cu viața ta decât dacă ești cu adevărat bun la ceva în particular. Voi reveni mai târziu la acest aspect. Fapt este că, pe când eram mai tânăr, habar nu aveam care era Elementul meu și n-aș fi știut chiar dacă termenul mi-ar fi trecut prin minte în acel moment, ceea ce nu s-a întâmplat.

Acum știu că Elementul meu este comunicarea și lucrul cu oamenii. Mi-am petrecut o mare parte din timp călătorind de jur împrejurul lumii, vorbind în fața unor sute și, uneori, mii de oameni și, prin intermediul mass-media, adresându-mă câteodată mai multor milioane. Pe când eram foarte tânăr, nu aș fi ghicit câtuși de puțin că acesta va fi Elementul meu și n-ar fi făcut-o nimeni din câți mă cunoșteau.

M-am născut în 1950 în Liverpool, Anglia. Am crescut într-o familie numeroasă, strâns unită, care era, de asemenea, extraordinar de sociabilă și de amuzantă. Însă pe când eram copil, am petrecut multă vreme de unul singur. În parte, a fost ceva întâmplător. La începutul anilor '50, Europa și Statele Unite au fost bântuite de o epidemie violentă de poliomielită. Peste tot, părinții erau terorizați de teama ca nu cumva copiii lor să fie atinși de virus. La patru ani, m-am îmbolnăvit. Literalmente peste noapte, dintr-un copil zdravăn, sănătos și plin de energie am ajuns aproape complet paralizat. Mi-am petrecut următoarele opt luni la spital, o parte din ele într-un salon de izolare. Când, în cele din urmă, am ieșit din spital, purtam două proteze ortopedice și umblam într-un scaun cu rotile sau în cârje.

În acest moment trebuie să vă spun că eram aproape insuportabil de simpatic. Aveam cinci ani și, pe lângă toate accesoriile ortopedice, aveam părul blond cârlionțat și un zâmbet fermecător, și numai la gândul lor mi se zgârcesc degetele de la picioare. Peste toate astea, vorbeam foarte sâsâit. La micul dejun, puteam să cer „o thticlă de thuc cu două felii de toatht fără thare".[3] Rezultatul net era că lumea se topea în prezența mea și niște oameni total necunoscuți îmi ofereau spontan ceva bani pe stradă. Sâsâitul era atât de pregnant încât de la vârsta de trei ani am luat săptămânal lecții cu un logoped din Liverpool. O teorie susține că este posibil să fi luat virusul la cabinetul său, de vreme ce am fost singura persoană din toată familia mea și singurul dintre prietenii mei care s-a

îmbolnăvit.

Așadar, un motiv pentru a-mi petrece timpul de unul singur a fost un accident. Deși familia mea s-a purtat minunat, netratându-mă în mod diferit, era un fapt că nu puteam să țin pasul cu ceilalți în toate jocurile în care trebuia să fugi pe stradă sau în parc și mi-am petrecut de unul singur mai mult timp decât aș fi făcut-o altminteri. Însă celălalt motiv a fost o stare de spirit.

În copilărie, am fost destul de tăcut și închis în mine însumi. Eram un observator și un ascultător înnăscut și eram fericit să stau cuminte și să privesc de pe margine. Îmi plăcea, de asemenea, să meșteresc și să rezolv probleme practice. La școala primară, unele dintre orele mele preferate erau cele de tâmplărie. Petreceam, totodată, ceasuri întregi acasă montând și pictând modele din plastic de nave, avioane și figuri istorice. M-am jucat mult cu Meccano și cu Lego. M-am distrat după-amiezi întregi în curtea din spatele casei inventând jocuri imaginare cu indiferent ce se găsea primprejur. Nimic din toate astea nu indica foarte limpede o viață în atenția publicului și o reputație internațională de orator, de care mă bucur, după cât se pare, în prezent. Așa cum se întâmplă frecvent, alții au văzut potențialul meu înaintea mea.

Pe când aveam treisprezece ani, verișoara mea Brenda s-a măritat. Doi dintre frații mei mai mari, Keith și Ian, și vărul nostru Billy au pregătit un program de cabaret pentru seara nunții, în care urmau să poarte haine de damă și să mimeze niște hituri, redate cu viteză accelerată, astfel încât să sune precum Alvin și the Chipmunks. Și-au luat numele de The Alka Seltzers. (Este o poveste lungă.) Aveau nevoie de cineva care să-i prezinte pe scenă și Keith m-a propus pe mine. Am fost uimit, și nu numai eu. Dar am făcut-o, deși ideea mă umplea de spaimă.

Eram îngrozit pentru că nu mai făcusem niciodată ceva nici pe departe asemănător și pentru că numeroșii membri ai familiei mele din Liverpool sunt nemilos de ironici și neiertători, indiferent câte proteze și defecte de vorbire au în fața ochilor. Am făcut-o deoarece am crezut întotdeauna că trebuie să dai piept cu temerile tale și nu să fugi de ele. Dacă nu le exorcizezi, te pot bântui multă vreme după ce s-au stins.

Până la urmă, a fost o seară fantastică. Am fost aplaudat cu entuziasm pentru mica mea prestație. Grupul a făcut senzație și a fost

invitat să-şi prezinte numărul în cluburi şi teatre din toată ţara. Şi-au schimbat numele în The Alka Sisters (ca să evite a fi daţi în judecată de popularul hap contra hiperaciditătii) şi au continuat să facă turnee ani de-a rândul, câştigând un concurs naţional de talente. Între timp, mi-am dat seama puţintel că şi eu puteam să mă înfăţişez publicului.

În liceu, am jucat în diferite piese de teatru şi am regizat câteva. Când am mers la colegiu, mi-a plăcut să joc pe scenă şi să regizez şi, cu toate că nu am urmărit acest lucru, am fost adeseori invitat să iau cuvântul în cadrul unor dezbateri şi să fiu prezentator. Odată ce mă aflam pe scenă, am descoperit că mă relax am destul de repede şi că-mi făcea plăcere. Îmi face şi astăzi. Activitatea mea profesională a implicat mereu să lucrez cu diferite grupuri de oameni, pe care să-i prezint. Deşi am fost mereu nervos înainte, am descoperit de la început că mă linişteam destul de iute şi că timpul trecea repede când făceam aceste lucruri.

Când te găseşti în Elementul tău, percepţiile tale temporale se modifică. Dacă faci ceva care îţi place, o oră se scurge cu senzaţia că au trecut cinci minute; dacă faci ceva care nu-ţi place, cinci minute se simt ca şi cum ar fi trecut o oră. În fiecare etapă din cariera mea profesională, soţia mea Thérèse a spus mereu că poate să ştie seara ce-am făcut peste zi. Dacă am stat în şedinţe de rutină sau am făcut treburi administrative, arăt cu zece ani mai bătrân decât sunt. Dacă am vorbit la un eveniment, dacă am predat sau am condus un seminar, arăt cu zece ani mai tânăr. Faptul de a te găsi în Elementul tău îţi dăruieşte energie. A nu te afla în el ţi-o răpeşte. Vom vorbi mai mult despre energie în Capitolul 5.

Prin urmare, cum începi să-ţi găseşti Elementul *tău*?

Un periplu în două direcţii

Descoperirea Elementului tău este o căutare de sine. După cum am spus în introducere, este o ex pediţie în două direcţii: o călătorie pe dinlăuntru, menită să ex ploreze ceea ce se află în tine, şi o călătorie pe dinafară, menită să ex ploreze oportunităţile din lumea care te înconjoară.

Tu trăieşti la fel ca noi toţi în două lumi. Pe de o parte, este lumea care ia fiinţă odată cu tine şi care ex istă numai pentru că ex işti tu. Aceasta este lumea interioară a conştiinţei tale personale: lumea

propriilor tale sentimente, gânduri, stări de spirit și senzații. Este, pe de altă parte, lumea care ex istă fie că tu ex iști, fie că nu. Aceasta este lumea ex terioară, alcătuită din ceilalți oameni, evenimente, împrejurări și lucruri materiale. Această lume din afară a fost prezentă cu mult timp înainte de a te fi născut tu și va continua multă vreme după ce tu o vei fi părăsit. Tu cunoști lumea din afară numai prin mijlocirea lumii tale dinlăuntru. O percepi prin simțurile tale fizice și îi dai un sens prin ideile, valorile, sentimentele și atitudinile care alcătuiesc viziunea ta despre lume.

Ca să-ți găsești Elementul, trebuie să ex plorezi ambele lumi. Este necesar să-ți înțelegi propriile talente și pasiuni și mai trebuie să privești creativ oportunitățile din lumea înconjurătoare pentru a le împlini. În termeni practici, descoperirea Elementului tău implică trei procese. Trebuie să încerci să-l ex ersezi pe fiecare dintre ele cu regularitate, deoarece fiecare îl va alimenta pe celălalt.

Stinge zgomotul

Ca să-ți afli Elementul, trebuie să ajungi să te cunoști mai bine pe tine însuți. Trebuie să petreci ceva timp cu propria persoană, fără a ține seama de opiniile altora despre tine. Pentru mulți dintre noi, acest lucru e mai ușor de spus decât de făcut.

Puțini dintre noi aleg să trăiască în totală izolare de restul umanității. În decursul obișnuit al vieții tale, îți petreci probabil cea mai mare parte din timp cu alții – familie și vecini, prieteni, cunoștințe și colegi de serviciu. Ex istă acei câțiva oameni pe care-i cunoști îndeaproape, mulți pe care-i cunoști doar în treacăt și toți ceilalți aflați undeva la mijloc. Pe măsură ce înaintezi în vârstă, acumulezi responsabilități și îți asumi noi roluri. În orice zi, poți să treci prin toate, jucând poate rolul de părinte, de prieten, iubit sau partener, de student, profesor, cap de familie sau întreținut. Ca oricare altul, ești nevoit să fii afectat de modul în care ești privit de ceilalți și de modul în care vrei să fii văzut de ei – de ceea ce doresc de la tine și de ceea ce se așteaptă din partea ta.

Trăim, de asemenea, vremuri de colosal „zgomot“ și imensă distragere a atenției. Lumea devine tot mai turbulentă. Este dificil, de ex emplu, să ex agerăm impactul tehnologiilor digitale asupra modului în

care gândim, trăim și muncim. Beneficiile acestor tehnologii sunt extraordinare, dar există și neajunsuri. Unul dintre ele este greutatea de a încerca să ținem pasul cu potopul de informații care se scurg din televizoarele, laptopurile, tabletele și smartphone-urile noastre. Eric Schmidt, director general la Google, estima că, în 2010, la fiecare două zile generăm tot atâtea informații câte am creat din zorii civilizației până în 2003. Conform cercetătorilor de la Cisco Systems, la sfârșitul anului 2010, volumul de date care circulă pe internet era echivalent cu informațiile cuprinse pe un raft de bibliotecă lung de 36 de miliarde de mile (de zece ori distanța de la Pământ la Pluto). La fiecare cinci minute, se estimează că noi creăm o „vijelie de date digitale" echivalente cu toate informațiile pe care le conține Biblioteca Congresului Statelor Unite.

Cu toate beneficiile lor, aceste tehnologii tind să ne orienteze constant în afară, spre lumea exterioară, mai degrabă decât spre ceea ce se află în noi. Ele pot, de asemenea, să încurajeze reacțiile rapide mai curând decât implicarea profundă și reflecția critică.

Când adaugi zgomotul lumii externe tuturor rolurilor pe care le deții în sânul ei, este ușor să pierzi din vedere cine ești cu adevărat. Ca să-ți găsești Elementul, trebuie să-ți recapeți perspectiva asupra propriei ființe. O modalitate este să-ți creezi timp și spațiu pentru a fi singur cu tine însuți, ca să experimentezi cine ești când nimeni nu vrea nimic de la tine și când zgomotul a încetat. O metodă este să meditezi.

Spun asta cu unele ezitări. Sincer, eu nu mă pricep foarte bine la meditație. Încerc s-o fac și mă străduiesc cât pot, dar câmpul atenției mele este îngust și, de obicei, nu am astâmpăr. Pe când eram mic, tata îmi spunea mereu să nu mă mai fâțâi. Nu l-am ascultat niciodată. Acum, când eu sunt tătic, propria familie încearcă mereu să mă convingă să meditez. Parafrazându-l pe dr. Johnson, renumitul autor și înțelept din secolul al XVIII-lea, a mă vedea pe mine meditând „seamănă cu a privi un câine mergând pe labele de dinapoi. Nu o face cum trebuie, dar ești surprins să-l vezi că totuși o face cât de cât". Când meditez în intimitate, țin să spun tuturor că am făcut-o, ceea ce anulează, probabil, efortul, făcându-l să-și rateze ținta.

Pe deplin sincer față de mine însumi, meditația este mai dificilă decât o sugerează imaginea ei populară. La prima vedere, totul pare destul de

simplu. Meditația este un proces prin care îți domolești mintea și sălășluiești în fluxul liniștit al propriei ființe. Este o metodă de a slăbi așteptările lumii exterioare față de tine și de a îngădui sinelui tău esențial să respire și să fie.

Cea mai obișnuită piedică în meditație este oprirea fluxului gândirii, care se dovedește a fi unul dintre motivele pentru care se face. Meditația nu este gândire. În unele privințe, este opusul ei. În Occident, avem tendința să punem semnul egalității între inteligență și a depăna gânduri ordonate. Gândirea posedă unele beneficii evidente și, în general, eu sunt pe deplin în favoarea sa. De fapt, când nu meditezi, te încurajez cu tărie s-o faci. Mi-aș dori ca unii oameni să gândească mai mult. Însă a gândi nu este totuna cu a fi conștient. Vom reveni și asupra acestui aspect, în Capitolul 5. Uneori, după cum spune Eckhart Tolle în *The Power of Now*, prea multă gândire poate să ne limiteze conștiința.

Dacă semeni cu mine și cu majoritatea oamenilor pe care-i cunosc, experiența ta mentală obișnuită este, probabil, un murmur constant de gânduri și sentimente. Această cacofonie lăuntrică poate să semene cu zgomotul alb de pe un ecran de televizor, care interferează cu semnalul de bază. Unul dintre scopurile meditației este să reducă acești paraziți mentali, astfel încât să poți avea experiența unor niveluri de conștiință mai adânci. O analogie din Antichitate compară agitația minții gânditoare cu valurile și undele de pe suprafața unui lac. Numai potolind suprafața tulburată poți să vezi adâncurile aflate dedesubt.

Sunt gata să admit că meditația mi se pare dificilă pentru că multor oameni li se pare la fel. Dacă ar fi fost atât de ușor să-ți oprești gândirea, atunci nu ar fi nevoie să te gândești cum s-o faci. Vestea bună este că există multe feluri de a medita. Unele practici solicită decoruri mistice și poziții corporale improbabile. Altele, nu. Pentru unii oameni, yoga este calea cea mai bună. Pentru alții, simplul fapt de a-și lua răgaz să respire, să se relaxeze și să fie împăcați cu ei înșiși este suficient pentru început.

Înainte de fiecare dintre exercițiile practice din această carte, îți sugerez să încerci doar câteva minute o meditație simplă, să te liniștești și să te concentrezi asupra problemelor pe care urmează să le explorezi. Iată un mod de-a o face:

Exercițiul 1: Meditație

- Dacă poți, așază-te confortabil, cu spatele și umerii drepți, însă relaxați. Închide ochii.
- Inspiră adânc pe nas, ține-ți respirația câteva secunde și expiră apoi lin.
- În timp ce faci asta, încearcă să te concentrezi asupra fluxului respirației tale. Repetă lent de patru sau cinci ori.
- Apoi respiră normal preț de câteva minute și încearcă să rămâi concentrat asupra senzației respirației tale.
- Pe măsură ce gânduri întâmplătoare îți vin în minte – și asta se va întâmpla în mod inevitabil –, nu încerca să le oprești. Rămâi concentrat asupra respirației tale, relaxează-te și fii pur și simplu.
- După vreo cinci minute – zece, dacă reușești – deschide ochii și relaxează-te, păstrând tăcerea pentru încă două minute.

Deși eu însumi mă străduiesc din greu să meditez, îți recomand să încerci mai multe abordări diferite și să vezi care dintre ele este cea mai eficientă pentru tine. Având atenția atât de împrăștiată, chiar și câteva minute pe zi pot reprezenta o metodă puternică de a te reconecta cu tine însuți și de a scălda în lumină sentimentul tău legat de cel care ești mai în adânc decât la suprafață. La fel ca majoritatea lucrurilor care merită să fie făcute, nu este ușor, dar te va răsplăti în cele din urmă.

Schimbă-ți perspectiva

Ca să-ți găsești Elementul, s-ar putea să fie necesar să te vezi pe tine însuți altcumva. Poeta Anaïs Nin a spus odată că „eu nu văd lumea așa cum este: o văd așa cum sunt“. Voia să spună că nimeni nu are un punct de vedere neutru. Vedem lumea înconjurătoare din lumea noastră lăuntrică și fiecare din ele modifică perspectiva noastră asupra celeilalte. În calitate de ființe umane, nu vedem întotdeauna lumea în mod direct; ne interpretăm experiențele prin mijlocirea unor prototipuri de idei, valori și credințe. Unele dintre acestea au de-a face cu propriile noastre stări de spirit, iar altele sunt legate de culturile din care facem parte și de vremurile în care trăim. În toate domeniile vieții noastre, dacă și cum acționăm depinde de modul în care gândim și simțim. Propriile atitudini

și cele ale oamenilor din jur te pot ajuta sau, dimpotrivă, stânjeni în descoperirea Elementului tău și în urmărirea lui.

Să începem cu propriile tale presupoziții. Poți să crezi, de exemplu, că nu ai nicio aptitudine specială. Mulți oameni gândesc așa până când descoperă că au aptitudini și care sunt acestea. Poți să crezi că nu ai nicio pasiune; mulți oameni gândesc la fel, după care descoperă că au. Este posibil să-ți fi spus multă vreme că nu ești dotat pentru ceva ce ți-ar fi plăcut să încerci și, în consecință, n-ai încercat. Sau poate îți este teamă că dacă încerci, vei da greș și te vei face de râs. Sau crezi, poate, că a trecut vremea potrivită ca să încerci ceva nou. Toate aceste povești pe care ți le spui despre tine însuți pot fi un obstacol între tine și descoperirea Elementului tău.

Găsirea Elementului tău poate să însemne a sfida presupozițiile celorlalți privind lucrurile de care ești în stare. Este posibil să-ți fi interiorizat atitudini față de tine însuți venite din partea prietenilor și a familiei, pe care ai ajuns să le accepți. Trăiești, totodată, ca parte dintr-o cultură mai cuprinzătoare, care posedă propriile modalități de a gândi și de a face lucrurile. Anumite opțiuni pot fi descurajate sau dezaprobate în sânul acelei culturi, în funcție de vârsta, genul sau rolurile și responsabilitățile tale.

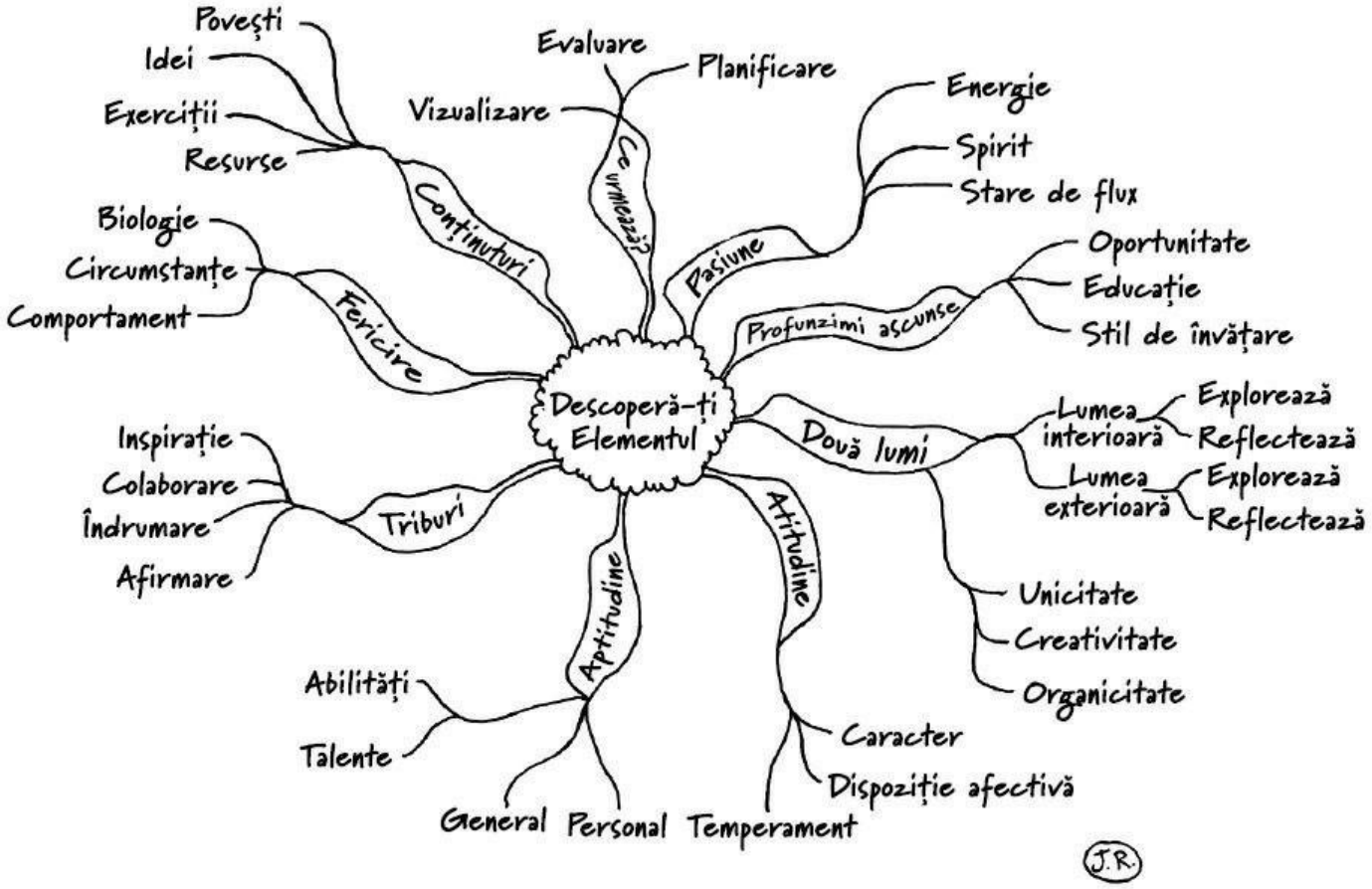
Vom cerceta toate aceste chestiuni pe măsură ce mergem mai departe. Ideea pe care vreau s-o enunț aici este că, pentru a descoperi care este Elementul tău, este posibil să trebuiască să contești ideile despre tine însuți pe care tu și ceilalți ați ajuns să le acceptați cu ușurință. A reflecta asupra aptitudinilor tale înnăscute și asupra experiențelor de care ai fost cel mai mult atras în trecut și asupra celor pe care ți-ar plăcea să le explorezi în viitor reprezintă o parte esențială a descoperirii Elementului tău. Unele dintre exercițiile din această carte sunt concepute pentru a te ajuta să faci asta. Făcându-le cu migală, poți folosi diferite căi de reflecție: prin cuvinte, imagini, sunete, mișcare și toate multiplele metode în care acestea se combină. Iată trei tehnici pe care s-ar putea să le găsești a fi de mare ajutor.

Cartografia mentală

Cartografia mentală este o tehnică vizuală de expunere sau de

sortare a informației. O hartă mentală se axează pe o idee sau temă centrală și conține linii, cuvinte și imagini care pornesc de la ea spre a face conexiuni între idei sau informații. Ca să creezi o hartă mentală, începi cu așezarea ideii sau a temei nucleare în centrul paginii, trasând un cerc în jurul său. Trasezi pe urmă ramuri ale cercului central, reprezentând gânduri și idei înrudite. Poţi duce oricâte astfel de ramuri îți place și fiecare dintre ele se poate despărți în două sau mai multe alte direcții de gândire.

Ca un exemplu al acestei tehnici, iată o hartă mentală simplă a structurii și temelor principale din această carte:



Inițiatorul hărții mentale moderne este Tony Buzan. El și fratele său Barry Buzan sunt coautorii cărții *The Mind Map*, pe care o consider cel mai bun ghid în această tehnică. Există, de asemenea, numeroase exemple și indicații pe internet, care ar trebui să te ajute și să te inspire. Nu există un mod greșit de a crea o hartă mentală atât timp cât ea are sens pentru tine. Cartografia mentală îți oferă o mare libertate creatoare și poate să deschidă noi modalități de gândire. Iată câteva dintre

principiile de bază pe care trebuie să le păstrezi în minte în timp ce exersezi cartografia mentală:

- Folosește cuvinte unice sau expresii scurte pentru fiecare linie. Ține minte, acesta este un sistem în egală măsură vizual și verbal.
- Folosește majuscule pentru cuvintele-cheie și deopotrivă majuscule și minuscule pentru celelalte.
- Fiecare cuvânt sau imagine-cheie trebuie să aibă propria linie.
- Trasează linii de aceeași lungime cu aceea a cuvântului/imaginii pe care le susţin.
- Trasează liniile unduite și curbate mai degrabă decât drepte și rigide. Unul dintre scopurile unei hărți mentale este să formeze conexiuni organice.
- Pe măsură ce iradiază din centru, liniile trebuie să fie mai groase la început, devenind apoi mai subțiri atunci când se despart în teme subsidiare și înrudite.
- Folosește o varietate de culori în alcătuirea hărţii mentale. Culorile conferă hărţii atracţie vizuală și te ajută să identifici diferitele niveluri și tipuri de idei.

Vei fi remarcat, fără îndoială, că harta noastră mentală a cărţii nu folosește culori sau imagini și asta dintr-un motiv foarte simplu. Dorim ca aceasta să ilustreze principiile de bază ale unei hărţi mentale. Celălalt motiv este acela că, lăsând-o în alb și negru, îți economisim banii pentru o tipărire în culori. Ne-am gândit că asta ți-ar face plăcere. Acum, când ai cartea totuși, simte-te liber să o colorezi chiar tu! Va fi un bun exerciţiu.

Panouri proiective

Un panou proiectiv este un colaj de imagini ce reflectă aspirațiile, speranțele și visurile tale. Panourile proiective reprezintă o metodă excelentă de a face o selecţie a lucrurilor pe care speri să le realizezi în viață și de „a le scoate la iveală“. Întocmirea unui panou proiectiv poate fi un proces odihnitor, terapeutic și realmente agreabil.

Ca să alcătuiești un panou proiectiv, răsfoiește o colecţie de reviste legate de interesele, hobby-urile și pasiunile tale și decupează imagini,

fotografii și fraze care sunt grăitoare pentru tine. Poți să cauți și online. Fotografiile personale sunt puțin mai complicate, întrucât ele sunt reprezentative pentru trecut, nu pentru viitor, drept care îți recomand să le eviți în acest exercițiu specific.

Odată ce ți-ai selectat imaginile, ai câteva opțiuni. În cea mai obișnuită formă de panou proiectiv, lipești sau prinzi cu bandă adezivă fotografiile tale pe o tablă de mari dimensiuni. În timp ce acesta este un mediu excelent de expunere, îți recomand să folosești ceva mai puțin permanent decât lipiciul sau banda adezivă ca să-ți atașezi imaginile. Pe măsură ce îți continui expediția în căutarea Elementului tău și chiar după ce l-ai găsit, speranțele și visele tale se pot schimba. Este posibil să-ți începi această călătorie cu o imagine clară a ceea ce vrei să înfăptuiești și să te ții de ea până la capăt. Tot astfel, este posibil să n-o faci și atunci vei dori să-ți poți ajusta în mod corespunzător panoul proiectiv. Ca să poți face modificări, îți recomand să folosești piuneze, arici sau clei. Nu trebuie să folosești o tablă de lemn. Panourile de plută sunt excelente. Unii folosesc oglinzi și magneți pentru panourile lor sau chiar geamurile locuinței. Fii creativ în această privință.

Ce faci cu panoul tău proiectiv odată completat este pe de-a-ntregul o chestiune de alegere personală și de circumstanțe. Sunt multe de spus despre păstrarea panoului tău proiectiv în așa fel încât să-l poți vedea în timpul activităților tale de zi cu zi. Dacă ai senzația că panoul este intim și personal, ține-l departe de privirile celorlalți, dar într-un loc unde-l poți zări cu ușurință ori de câte ori dorești. Scopul principal al alcătuirii unui panou proiectiv este să creezi o vizualizare limpede a vieții pe care ți-ar plăcea să o duci, așa că amuză-te cu acest exercițiu și concentrează-te pentru a-l face o reprezentare fidelă a ta. Nu te preda altor influențe. Tu creezi o viziune despre viața ta, nu despre viața altcuiva.

Scrierea automată

Ideea ce stă în spatele panourilor proiective și a hărților mentale este să te încurajeze să gândești vizual și asociativ, mai degrabă decât în cuvinte și secvențe liniare. Dislocând modelele tale normale de gândire, te poți vedea în modalități noi. Poți să faci asta și cu ajutorul cuvintelor, firește, mai ales dacă exersezi scrierea liberă numai pentru tine însuți,

fără judecată critică și autosupraveghere. O tehnică de a face așa ceva este scrierea automată.

Scopul scrierii automate este să explorezi gândurile și sentimentele tale într-o modalitate spontană, neplanificată și necenzurată, fără ca tu să controlezi conștient ceea ce scrii. În loc să te apuci să prezinți un punct de vedere organizat pentru tine însuți sau oricine altcineva, pur și simplu începi să scrii ceea ce-ți trece mai întâi prin minte și te miști în orice direcție îți place, într-un proces de asociere liberă. Nu faci pauze ca să corectezi ori ca să judeci ceea ce scrii sau ca să planifici ceea ce urmează să scrii în continuare. Ca și în cazul panourilor proiective, strângi impresii și sentimente și, precum în alcătuirea hărților mentale, ești liber să faci orice conexiuni care-ți trec prin minte în timpul procesului.

Ca să exersezi scrierea automată, așază-te undeva unde te poți relaxa, având la tine o bună provizie de hârtie, de indiferent ce culori sau dimensiuni care te atrag, și ceva cu care scrii lejer. Gândește-te o clipă la problema, întrebarea sau tema pe care dorești să o explorezi. Să spunem că termenii-cheie sunt „pasiunile mele“. Fără să reflectezi mai departe, începe să notezi indiferent ce-ți vine mai întâi în minte. Încearcă să păstrezi un ritm constant al scrierii timp de aproximativ cinci minute, fără să te oprești ca să modifici ori să corectezi. Pe măsură ce exersezi, vei descoperi că scrii tot mai mult fără pauză. Poate fi util să-ți fixezi o limită de timp pentru fiecare ședință, de zece, cincisprezece sau douăzeci de minute. Să nu-ți pese de ortografie, punctuație sau format. Scopul este să-ți pui în pagină gândurile și sentimentele cu cât mai mare libertate. Rezultatul nu este destinat nimănui în afară de tine – exceptând cazul în care alegi să-l împărtășești cuiva. Este un proces spontan și neîntrerupt de exprimare personală. Când ai terminat și simți că ești gata, citește ceea ce ai scris. Poți să încercuiești oricare fraze sau cuvinte care ți se par deosebit de semnificative și să iei una sau mai multe drept punct de plecare pentru noua ta încercare de scriere automată. O altă tehnică este să iei fiecare literă din alcătuirea cuvântului-cheie (p-a-s-i-u-n-e) ca punct de pornire aleatoriu.

În bestsellerul său *The Artist's Way*, Julia Cameron recomandă să-ți începi fiecare zi cu scrierea automată, în ceea ce ea numește Pagini

Matinale. În loc să se concentreze asupra unui subiect particular, Paginile Matinale sunt o metodă de a elimina dezordinea din conștiința ta înainte de a-ți începe ziua. După cum le descrie Julia Cameron, „Paginile Matinale înseamnă trei pagini de scriere lejeră despre flux ul conștiinței, fiind primul lucru pe care-l faci de dimineață. Nu ex istă un mod greșit de a realiza Paginile Matinale – ele nu sunt artă de înalt nivel. Ele se referă la orice îți trece prin minte – și îți sunt destinate numai ție. Câteodată interesante, cel mai adesea Paginile Matinale sunt negative, fragmentare, repetitive sau stupide. Bun! Grijile pricinuite de jobul tău, spălatul rufelor, privirea ciudată pe care ți-a aruncat-o prietena ta – toate astea îți distrag atenția de la creativitatea ta. Ele se învolburează în subconștientul tău și îți tulbură ziua. Pune-le pe hârtie la începutul dimineții și du-ți ziua mai departe cu un spirit mai liber".

Cameron recomandă să-ți scrii Paginile Matinale chiar la prima oră a dimineții, înainte de a face orice altceva. Trebuie să ai lângă pat un caiet sau niște coli de hârtie și un creion, care să-ți fie ușor la îndemână de îndată ce te trezești. Pe urmă, scrii. Julia Cameron spune limpede că trebuie să scrii trei pagini sau timp de douăzeci de minute, indiferent ce-ți vine mai întâi în minte. În cazul Paginilor Matinale, ea mai recomandă, totodată, să nu le recitești, astfel încât ceea ce tocmai ai scris să nu-ți revină ca un șuvoi la loc în minte. Ea chiar a sugerat să le ștergi de îndată ce ai terminat. Dacă eziți să le ștergi, ea sugerează să le păstrezi într-un plic voluminos, ferit de ceilalți. Poți, de asemenea, să-ți scrii toate paginile într-un caiet, pe care să-l ascunzi. Indiferent ce metodă alegi, Paginile Matinale sunt un mod ex celent de a-ți limpezi mintea pe parcursul zilei, ceea ce-ți permite să te concentrezi asupra celor ce urmează.

Fă o încercare

Ca să descoperi ceea ce se află pe dinlăuntru, mai trebuie, totodată, să privești în afara ta. Este nevoie să încerci noi activități, locuri și oameni noi. Trebuie să ieși în calea unor noi oportunități și să te pui la încercare în diferite împrejurări. Dacă ex istă activități sau ex perințe pe care ai dorit să le încerci, ar trebui să le încerci. Dacă ex istă lucruri pe care te-ai temut să le faci, dar care te-au atras, ar trebui să le încerci. Dacă nu

încerci lucruri noi, atunci s-ar putea să nu afli niciodată de ce eşti în stare.

Desigur, nu poţi face orice. O parte din scopul meditaţiei şi al reflecţiei este să identifice experienţele care contează cel mai mult pentru tine şi cum să le facă posibile. Pe măsură ce înaintăm în carte, există, de asemenea, exerciţii şi sarcini menite să te ajute să priveşti în afară şi să clarifici direcţiile în care ai putea începe să te îndrepţi.

Împrejurările contează; la fel, pregătirea ta personală şi experienţele vieţii tale de până acum. Dar indiferent de situaţie, în cele din urmă, nu ceea ce ţi se întâmplă face diferenţele cele mai mari în viaţa ta, ci contează cel mai mult ce faci tu din ceea ce ţi se întâmplă.

Să începem

Stingerea zgomotului, modificarea perspectivei şi încercarea sunt trei procese esenţiale pentru găsirea Elementului tău. Dacă doreşti, poţi să le tratezi ca pe nişte evenimente singulare şi le poţi face o singură dată. Dar dacă tratezi cu seriozitate găsirea Elementului tău, îţi sugerez să n-o faci. E ca şi cum ai încerca să capeţi o bună formă fizică antrenându-te o singură dată şi presupunând că ai făcut tot ceea ce este necesar. Ca şi în cazul dobândirii şi păstrării formei fizice, aceste trei procese fac parte dintr-un ciclu continuu de concentrare, explorare şi reflecţie, al căror scop este să aprofundeze înţelegerea de către tine a sinelui tău şi a lumii înconjurătoare. Să începem acel ciclu cu exerciţiul următor.

Exerciţiul 2: Cum îţi merge?

Scopul acestui exerciţiu este să te ajute să treci în revistă unde te afli în acest moment din viaţă şi ce simţi faţă de condiţia ta actuală:

- Pe o coală mare de hârtie, fă o listă de cuvinte-cheie sau culege câteva imagini ale tuturor lucrurilor pe care le faci într-o săptămână tipică. Ele pot să cuprindă întâlniri, e-mailuri, curăţenie, cumpărături, socializare, navetă, studiu, navigare pe internet, audiţii muzicale, grădinărit, vizionare de filme, plata facturilor, exerciţii fizice, supravegherea copiilor. Viaţa fiecăruia este diferită. Aşadar, ce se găseşte în viaţa ta?

- Folosind diferite culori, scoate în evidență activitățile pe care în mod firesc le-ai grupa laolaltă. Categoriile pot să includă, de exemplu, muncă plătită, muncă neplătită, recreere, socializare, hobby-uri, menținerea în formă. Folosește orice categorii care au pentru tine sensul cel mai pregnant.
- Pe o a doua coală de hârtie, desenează cercuri separate pentru fiecare dintre aceste categorii cuprinzătoare. Fă cercurile aproximativ egale cu cât de mult timp acorzi fiecăreia dintre ele în fiecare săptămână. Dacă muncești de trei ori mai mult decât te relaxezi, cercul muncii trebuie să fie de trei ori mai mare. Treci în fiecare cerc toate cuvintele-cheie sau imaginile acelei categorii.
- Acum gândește-te ce simți față de aceste lucruri pe care le faci. Îți place munca ta, dar nu și exercițiile fizice? Îți place să socializezi, dar nu să studiezi? Folosind trei culori diferite, subliniază fiecare item, având în vedere dacă:

  a) îți place;
  b) te lasă indiferent;
  c) nu-ți place.

- Pe o nouă coală de hârtie, desenează un cerc mare și împarte-l aproximativ în trei sectoare, care-ți arată cât timp petreci făcând ceea ce-ți place, te lasă indiferent sau îți displace. Cum arată? Cum s-ar tăia plăcinta în felii într-o lună sau într-un an?

Stai puțin și reflectează asupra modelului vieții tale, pe care l-a dezvăluit acest exercițiu. Ce simți față de el? Câtă flexibilitate observi aici? Ce ți-ar plăcea să schimbi? Din ce motiv? Ce poți să schimbi acum și ce ți-ar cere mai multă vreme să rezolvi? Ai o idee despre condiția spre care dorești să te îndrepți? Nu contează acum dacă nu știi. Vom ajunge acolo în scurt timp.

Înainte de a merge mai departe și de a construi pe aceste prime exerciții, dă-mi voie să-ți prezint și să-ți explic principiile despre care am menționat că stau la baza acestui întreg proces.

Principiile elementare

Am spus mai devreme că găsirea Elementului tău nu este un program în zece pași. Este un proces foarte personal, având diferite rezultate pentru fiecare dintre noi. Dar procesul în sine se bazează pe trei principii *elementare* care se aplică tuturor. Iată-le.

PRINCIPIUL 1: VIAȚA TA ESTE UNICĂ

Viața ta este unică în toată istoria. Nimeni altcineva n-a mai trăit-o vreodată și nimeni altul decât tine n-o va mai trăi nicicând. Dacă ai doi sau mai mulți copii, pun cu tine un rămășag. Pariez că sunt total diferiți unul față de celălalt. Nu-i vei confunda niciodată, nu-i așa? „Care ești tu? Adu-mi aminte.“ Chiar și gemenii identici sunt diferiți în multe privințe. Pun același rămășag dacă aveți frați și surori sau alte neamuri. Eu sunt unul din șapte copii și toți suntem diferiți. Firește că semănăm în unele privințe și cu toții ne iubim, dar cu toții avem propriile excentricități, pasiuni și temperamente. Soția mea, Thérèse, și cu mine avem doi copii care seamănă foarte mult sub anumite aspecte, dar sunt precum creta și brânza din alte puncte de vedere. După cum a spus balerina Martha Graham, „există o vitalitate, o putere de viață, o energie și o însuflețire care se manifestă prin tine în acțiune și, pentru că există doar unul ca tine în toată curgerea vremii, acea expresie este unică“.

Ești unic în două feluri. Primul este biologic.

Deși viața ta este unică, ea a căpătat formă cu mult timp înainte de a te fi născut. Merită să ne amintim că șansele potrivnice nașterii tale au fost din capul locului extrem de mari. Gândește-te, de exemplu, cât de multe ființe umane au trăit vreodată. Nu mă refer la creaturile preistorice care mergeau de-a bușilea. Am în vedere ființele umane moderne asemănătoare cu noi, cu profiluri atrăgătoare și cu simțul ironiei. Se crede că specia noastră, *Homo sapiens*, a apărut pe Pământ acum aproximativ cincizeci de mii de ani. Câte vieți omenești crezi că s-au succedat de-a lungul acestor cinci sute de secole?

Întâmplător, nimeni nu știe realmente, pentru că nimeni nu a stat să numere, cel puțin nu până foarte de curând. Orice răspuns este nevoit să fie o estimare foarte grosolană. Chiar și așa, statisticienii au încercat să ajungă la o estimare rezonabilă, care ține cont de rata natalității și a mortalității, durata medie de viață și așa mai departe de-a lungul vremii.

Cele mai bune estimări par să se situeze undeva între șaizeci și o sută zece miliarde. Să împărțim diferența și să spunem că poate optzeci de miliarde de ființe umane au prins suflare din zorii istoriei umane.

Gândește-te cum ai ajuns de fapt să fii unul din aceste optzeci de miliarde. Gândește-te la ițele firave ale obârșiei tale, care s-au împletit în atâtea generații de oameni și au condus până la propria ta naștere și viață. Gândește-te cum a trebuit ca atât de mulți oameni, înșirați de-a lungul tuturor acelor secole, să se întâlnească unii cu alții, să aibă viețile și copiii lor până când, în cele din urmă, s-au născut propriii tăi străbunici – toți opt. Gândește-te cum s-au cunoscut și cum, prin ei, s-au născut cei patru bunici ai tăi, care s-au întâlnit și au dat apoi naștere celor doi părinți ai tăi din care, în cele din urmă, te-ai născut tu. Când ai în vedere toate intersectările accidentale, cunoștințele aleatorii și întâlnirile neprevăzute care au avut loc pe parcurs, simplul fapt de a te fi născut este, după cum spunea Dalai Lama, un miracol.

Spun că viața ta a prins formă cu mult timp înainte de a te fi născut deoarece porți în tine amintirile biologice ale tuturor înaintașilor tăi. După cum spune Judith Butler, „nu-mi sunt pe deplin cunoscută mie însămi, pentru că o parte din ceea ce sunt reprezintă urmele enigmatice ale altora“. Aceste urme ți-au influențat înfățișarea, genul, apartenența etnică și sexualitatea. Ți-au afectat, de asemenea, constituția corporală, aptitudinile și personalitatea. Eu semăn foarte mult cu tatăl meu, de exemplu. Arăt ca el și am un temperament asemănător. Multe dintre trăsăturile pe care le-aș putea considera specifice mie le-am moștenit de la el și la fel au făcut-o, în diferite chipuri, frații mei și sora mea. Și totuși, nu suntem niște clone ale sale. Noi avem în comun, de asemenea, alte trăsături, pe care le-am moștenit de la mama noastră. Și amândoi părinții noștri le-au datorat mult din ceea ce au fost bunicilor noștri, la fel ca și noi. Fiecare dintre noi combină aceste trăsături personale, la care se adaugă și altele, în modalitățile noastre unice.

A ști mai multe despre propria moștenire genetică poate fi o metodă solidă de a înțelege de ce gândești și simți așa cum o faci tu. Urmărirea drumului care te-a condus până aici poate fi, totodată, de folos în a dezvălui calea de urmat mai departe. *Găsirea Elementului tău presupune să înțelegi forțele și pasiunile cu care te-ai născut ca parte din moștenirea*

ta biologică unică.

Al doilea motiv pentru care eşti unic este cultural. Când comunităţile creează idei, valori şi modele de comportament împărtăşite, ele creează o cultură. Ce anume faci din ceea ce se află în tine suferă influenţa culturii din care faci parte: depinde de ceea ce ea încurajează şi descurajează, permite sau interzice. Dacă îţi găseşti Elementul, poate să fie un proces afectat de contextul cultural: dacă trăieşti în sărăcie sau în prosperitate, pe timp de pace sau de război şi de genul educaţiei pe care ai primit-o, dacă ai avut parte de aşa ceva. Unul dintre motivele pentru care viaţa mea nu este identică cu viaţa părinţilor mei este faptul că eu m-am născut în vremuri şi împrejurări diferite. Tatăl meu s-a născut în 1914, iar mama s-a născut în 1919, în Liverpool. Deşi m-am născut şi eu tot în Liverpool, lumea copilăriei şi adolescenţei lor din anii 1920 şi 1930 a fost total diferită faţă de lumea în care am crescut eu în anii 1950 şi 1960.

Vieţile noastre sunt toate modelate de contracurenţii personalităţilor noastre şi cei ai împrejurărilor în care trăim. Toate deciziile pe care le iei tu şi cele pe care le iau alţii în ceea ce te priveşte influenţează căile pe care le urmezi sau de la care te abaţi. *A-ţi găsi Elementul înseamnă să reflectezi asupra circumstanţelor tale culturale – asupra oportunităţilor de dezvoltare pe care le doreşti şi de care ai nevoie acum*.

PRINCIPIUL 2: TU ÎŢI CREEZI VIAŢA

Indiferent de istoria şi împrejurările vieţii tale, nu trebuie să te simţi niciodată prizonierul celor ce ţi s-au întâmplat până acum. Se spune adeseori că nu poţi schimba trecutul, dar poţi să schimbi viitorul. Şi poţi s-o faci la rândul tău, datorită însăşi naturii tale de fiinţă umană.

În cele mai multe privinţe, noi semănăm cu celelalte forme de viaţă de pe Pământ. Suntem muritori şi depindem de Pământ ca să supravieţuim. Suntem organici: creştem şi ne modificăm aşa cum o fac celelalte vieţuitoare. Dar sub un aspect esenţial, suntem total diferiţi.

Fiinţele umane au apărut pe Pământ acum aproximativ cincizeci de mii de ani. Pare un timp îndelungat – şi este –, dar, raportându-ne la durata vieţii pe planetă, este numai o bătaie de aripă. Se crede că Pământul însuşi are o vârstă de aproximativ patru miliarde şi jumătate

de ani. Acesta este un răstimp inconceptibil de lung. Dacă ar fi să-ți imaginezi această întreagă perioadă ca pe un singur an, ființele umane moderne au apărut pe Pământ cam cu un minut înainte de miezul nopții din data de 31 decembrie. În cea mai mare parte din cei cincizeci de mii de ani de când suntem pe lume, am trăit în armonie cu restul naturii. În ultimii trei sute de ani, am ajuns să o dominăm în multe privințe. Cum asta? Ce a deosebit ființele umane de restul naturii? Răspunsul scurt, cred eu, este că ființele umane posedă imensele forțe înnăscute ale imaginației și creativității.

Imaginația este capacitatea de-a aduce în minte lucruri care nu sunt prezente în simțurile noastre. În imaginație poți ieși din clipa prezentă, privind în urmă spre trecut. În imaginație, poți să pătrunzi în lumile lăuntrice ale celorlalți oameni, încercând să vezi prin ochii lor și să simți ceea ce simt ei. Poți să fii empatic. În imaginație, poți să anticipezi viitorul, încercând să-l înfăptuiești. Aceste puteri ale retrospecției, empatiei și previziunii se numără printre cele mai bune resurse de care dispui pentru a-ți reconfigura propria viață.

Imaginația este sursa creativității. Creativitatea constă în a-ți pune la treabă imaginația. Este imaginație aplicată. Din forța creativității noastre colective au izvorât cele mai importante realizări umane: artele și științele, toate limbile pe care le vorbim, tehnologiile pe care le producem, ideile și valorile culturale în care credem.

În sens biologic, noi evoluăm probabil în același ritm ca și alte specii. Însă din punct de vedere cultural ne găsim într-o altă categorie. Câinii au ex istat și ei vreme îndelungată, dar nu și-au schimbat multe în modul lor de viață și în ceea ce prezintă interes pentru ei. Nu vreau să spun că aceste animale nu posedă imaginație; nu știu. Dar câinii nu se manifestă așa cum o facem noi și, drept urmare, ei nu evoluează cultural foarte rapid. Ei se comportă încă în mare măsură așa cum au făcut-o în timpuri străvechi. Nu e nevoie să urmărești lumea canină ca să vezi ce mai e nou.

În rândul oamenilor apare mereu ceva nou. Motivul este acela că ființele umane sunt în mod natural creatoare. Este adevărat pentru noi ca specie ca și pentru viețile noastre individuale. Tu îți creezi viața prin felul în care vezi lumea și locul tău în sânul ei; prin oportunitățile de care

profiți și prin acelea pe care le refuzi; prin posibilitățile pe care le sesizezi și prin alegerile tale. Ca ființă umană, ai multe opțiuni. Pentru tine, dacă nu neapărat și pentru câinele tău, imaginația și creativitatea fac parte din echipamentul tău de bază.

Nu ți se dă autobiografia odată cu certificatul de naștere. Tu îți creezi viața și ești în stare să o recreezi. După cum spune psihologul George Kelly, „nimeni nu trebuie să fie victima biografiei sale". Sau, în expresia lui Carl Jung, „eu nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat, sunt ceea ce aleg să devin".

PRINCIPIUL 3: VIAȚA ESTE ORGANICĂ

În experiența mea, foarte puțini oameni ajunși în floarea vieții sau trecuți de ea și-au anticipat corect viețile pe care le-au dus efectiv. Chiar dacă fac, în general, ceea ce au avut în vedere – și puțini sunt în această situație –, n-ar fi putut să prevadă toate nuanțele: acest job, acest partener, aceste case și, dacă i-au avut, acești copii. Cum ar fi putut? Mă includ și pe mine printre ei.

Au fost momente când aș fi putut să ajung dentist sau contabil. Pe vremea când eram pe cale să termin liceul, l-am cunoscut pe consilierul de orientare profesională. Ne-am întâlnit o singură dată. M-a întrebat ce mi-a plăcut cel mai mult la școală și am menționat engleza, latina și franceza. Mi-a plăcut franceza. De fapt, mi-a plăcut profesorul de franceză, domnul Evans. În primul rând, chiar vorbea franțuzește, ceea ce nu era cazul tuturor profesorilor de franceză. Era, de asemenea, tânăr și delicat, ceea ce categoric nu se putea spune despre toți ceilalți. Pe deasupra, fuma țigări franțuzești și mânca usturoi, ceea ce în Anglia din anii 1960 era demențial de exotic. Eu credeam că usturoiul este un drog. O parte din mine încă mai crede la fel. Mâncarea din Marea Britanie acelor vremuri era în general mai puțin cosmopolită – și mai puțin comestibilă – decât este în prezent. Aveam douăzeci de ani când am văzut un dovlecel și mă apropiam de treizeci când am văzut o vânătă. Încă îmi doresc să nu le fi văzut. Mai presus de toate, domnul Evans avea o nevastă franțuzoaică. Nu ne puteam imagina așa ceva. În realitate, puteam și ne-am petrecut cea mai mare parte din orele noastre de franceză făcând exact acest lucru.

Cu înduioșătoare încredere în cunoașterea de către consilierul nostru de orientare profesională a naturii umane și a misterelor viitorului, am așteptat să aud ce cale de urmat în viață i-ar fi putut dezvălui interesul meu față de franceză, latină și engleză. A stat ceva pe gânduri și m-a întrebat apoi dacă m-am gândit să devin contabil. Nu m-am gândit. Dentist? Iarăși, nu. Am eliminat ambele opțiuni. Întâmplător, niciunul dintre noi nu am anticipat viața pe care urma să o duc și care nu are absolut nimic de-a face cu cifrele sau cariile, exceptându-le pe cele din gura mea, și are foarte puțin de-a face cu limba franceză.

Motivul pentru care nici el, nici eu nu am putut să prevedem viața mea, nu mai mult decât tu o poți prevedea pe a ta, este acela că viața nu este liniară: este organică. La fel ca și a ta, viața mea este un proces constant de improvizație, care pendulează între interesele și personalitatea mea, pe de o parte, și circumstanțe și oportunități, pe de altă parte. Una o influențează pe cealaltă. Multe dintre oportunitățile pe care le ai în viață sunt generate de energia pe care o răspândești în jur.

Desigur, întregul proces poate să pară foarte diferit atunci când ajungi să-ți scrii CV-ul. Atunci așterni pe hârtie o narațiune liniară a vieții tale, ca s-o faci să pară ca și cum totul ar fi fost planificat și deliberat. Îți organizezi povestea în jurul datelor și realizărilor esențiale, punând titluri cu caractere îngroșate sau italice, pentru a da impresia că viața ta s-a desfășurat conform unui plan rațional și premeditat. Procedezi astfel ca să-ți dai curaj și ca să eviți a da angajatorilor potențiali impresia că viața ta a fost un proces fluid, plin de meandre și urzeli, așa cum sunt cele mai multe vieți.

Se găsesc numeroase exemple în cuprinsul cărții de vieți care ilustrează adevărul acestor trei principii. Gândește-te la cariera lui David Ogilvy, numit uneori „Părintele publicității". Activitatea agenției lui Ogilvy de la New York din anii 1960 a inspirat serialul de televiziune de mare succes *Mad Men*. Dat fiind succesul său legendar pe Madison Avenue, ai putea să presupui că s-a născut în America, și-a petrecut întreaga viață în domeniul publicității și că nu și-a dorit niciodată să facă altceva. Te-ai înșela.

David Ogilvy s-a născut în 1911 în Anglia. A studiat la Edinburgh și la Oxford. Și-a început cariera ca *chef* la Hotelul Majestic din Paris. A

continuat să vândă mașini de gătit în Scoția. Pentru că o făcea atât de bine, proprietarul companiei i-a cerut să scrie un manual de vânzări pentru ceilalți angajați. A fost publicat și, după treizeci de ani, a fost descris de revista *Fortune* drept cel mai bun manual de vânzări din câte s-au scris vreodată. Fratele său mai mare, Francis, le-a arătat manualul directorilor agenției de publicitate Mather and Crowley, din Londra, unde lucra. Au fost atât de impresionați, încât i-au oferit lui David o funcție minoră în companie. După o activitate de succes, David s-a mutat în America în calitate de director asociat al Gallup, organizația de sondaje sociologice. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a fost încadrat în personalul care lucra pentru British Intelligence Services de la Ambasada Marii Britanii din Washington, D.C.

S-a hotărât să părăsească orașul la sfârșitul războiului și s-a alăturat unei comunități Amish de pe Coasta de Est a Americii, ca să devină fermier. Pe urmă, după zece ani de agricultură, s-a hotărât să revină la New York, integrându-se în agenția de publicitate Mather poziția de contabil-șef. În timpul următorilor douăzeci de ani, a transformat-o în prima agenție din lume, care pe bună dreptate a fost redenumită Ogilvy Mather. Totul, așa cum noaptea urmează după zi, ca să spunem așa. Iată o poveste obișnuită: întâi vânzător de cuptoare de gătit în Scoția, pe urmă fermier Amish și apoi director executiv pe Madison Avenue. Viața lui Ogilvy este un exemplu izbitor al modului în care ne creăm propriile vieți din multe elemente disparate – arătând că viața nu este liniară, ci organică.

Găsirea Elementului tău înseamnă să fii deschis față de experiențe noi și să explorezi noi căi și posibilități *în tine însuți și în lumea înconjurătoare*.

Adevăratul Nord

Dă-mi voie să spun câteva cuvinte despre educație. Una dintre problemele cu care te poți confrunta în găsirea Elementului tău este faptul că majoritatea sistemelor de educație nu se bazează pe cele trei principii elementare – viața ta este unică, tu îți creezi viața, viața ta este organică. Dimpotrivă, în cea mai mare măsură, sistemele de educație inhibă creativitatea și sunt organizate pornind de la falsa presupunere că

viața este liniară și neorganică. Povestea convențională este că, dacă studiezi anumite discipline, dacă respecți programa prescrisă și dacă promovezi toate examenele, atunci viața ta se va orândui armonios. Dacă nu, atunci n-o va face.

Ei bine, s-ar putea ca lucrurile să meargă astfel; depinde cât de sigur ești de ceea ce vrei să faci. Dar, pe de altă parte, s-ar putea să nu meargă astfel. De exemplu, adeseori nu există nicio legătură directă între ceea ce studiezi la școală și munca pe care o desfășori după absolvire și viața pe care o vei duce mai departe. Ți-ai putea imagina, de exemplu, că inginerii domină în companiile din Silicon Valley și că există o strânsă legătură între inovația din aceste companii și liderii lor specializați în matematică și în științe. Te-ai înșela. Vivek Wadhwa este profesor la Pratt School of Engineering de la Duke University. El a făcut un sondaj în care au fost implicați peste șase sute cincizeci de directori generali născuți în S.U.A. și șefi de departamente de inginerie din peste cinci sute de companii de înaltă tehnologie. Doar puțin peste 90% dintre ei aveau diplome universitare. Dintre aceștia, numai patru din zece aveau diplome în inginerie sau matematică. Ceilalți 60% aveau diplome în economie, arte sau discipline umaniste.

Profesorul Wadhwa a tras concluzia că nu există nicio legătură între ceea ce studiezi la colegiu și cât succes vei avea sau nu mai târziu în viață. A participat la angajarea a peste o mie de oameni și nu a găsit nicio relație între domeniul de studii și succesul la locul de muncă. „Ceea ce-i face pe oameni să aibă parte de succes“, a spus el, „sunt motivația, energia și capacitatea lor de a învăța din greșeli și cât de mult muncesc“. Este important de subliniat acest principiu, deoarece tinerii sunt adeseori îndepărtați de materiile pe care le-ar plăcea să le studieze la școală de către niște părinți, prieteni și profesori bine intenționați, care le spun că nu vor obține niciodată un job făcând așa ceva. Viața reală ne spune adeseori o poveste diferită.

Katharine Brooks este directoarea biroului de Liberal Arts Career de la University of Texas din Austin. Ea spune că majoritatea studenților sunt încurajați să considere că planificarea carierei este logică și liniară: „Am absolvit științele politice, deci voi urma facultatea de drept“ sau „Am studiat istoria, prin urmare voi fi profesor de istorie“. În realitate,

mulți oameni – poate chiar majoritatea – se îndreaptă în cu totul alte direcții odată ce termină colegiul și ies să navigheze în lume. Cei mai mulți absolvenți descoperă atunci că-i interesează de fapt alte lucruri. Dr. Brooks estimează că mai puțin de o treime dintre absolvenții care păstrează legătura cu ea urmează niște cariere care sunt direct legate de studiile lor universitare.

Ce-ar fi de spus despre această majoritate care își descoperă alte obiecte de interes? Sunt ei fericiți? Sunt, dacă își văd împlinite pasiunile lor. „Lucrul cel mai trist pentru mine“, spune dr. Brooks, „este să văd că niște oameni acceptă un job pentru că se câștigă bine, după care cheltuiesc toți banii pe jucării, care să le ridice moralul după ce se simt atât de nefericiți la serviciu. Oamenii care se ocupă de lucrurile pe care le iubesc cu înfocare nici măcar nu simt că muncesc, ci trăiesc efectiv“.

Consilierul meu de orientare profesională nu mi-a fost de folos, pentru că nu se uita cu adevărat la mine; el avea în vedere o listă generală de ocupații și încerca să mă încadreze într-una din ele. Chiar și așa, este greu de înțeles saltul său imaginativ de la ceea ce i-am spus că-mi place până la carierele pe care mi le-a sugerat. Dar cel puțin avea unele idei despre ceea ce ar trebui să fac. Eu nu aveam. Aveam numai un plan vag de a studia literatura engleză. Aveam, de asemenea, o idee generală despre ceea ce doream să evit. Eram mai atras de arte decât de științe. Nu mă vedeam făcând munci manageriale sau administrative. Îmi plăcea să pun în scenă piese de teatru și să lucrez cu oamenii, mai ales dacă erau amuzanți. Nu mă atrăgea să lucrez în teatru. Întâmplător, această vagă idee orientativă a fost tot ceea ce mi-a trebuit cu adevărat. Voi reveni ulterior la ceea ce am făcut efectiv. Mă gândesc la această orientare generală ca la o încercare de a-ți găsi Adevăratul tău Nord.

Toți oamenii au punctele lor de start. Unii au o viziune clară despre unde vor să ajungă peste cinci ani. Au țeluri care acționează ca niște faruri călăuzitoare la orizont și care le îndrumă pașii. Alții n-au decât un sentiment confuz că se îndreaptă într-o direcție greșită. Cum stau lucrurile în cazul tău? A avea un simț general al direcției nu te angajează la nimic, dar te ajută oferindu-ți unele puncte inițiale de referință. Te poate ajuta, de asemenea, să alegi între diferite căi, despre unele din ele știind deja intuitiv că nu te interesează. Există unele lucruri pe care te

poți vedea făcându-le în viață și altele pe care într-adevăr nu poți? S-ar putea să ai un simț foarte clar al direcției. În egală măsură, este posibil să nu-l ai. Așadar, să ne ocupăm puțin de asta.

Exercițiul 3: Fă-ți portretul

Mai privește o dată modelul vieții tale, a cărui hartă ai trasat-o în Exercițiul 2. Fă un colaj vizual al vieții tale. Nu folosi fotografii sau imagini ale unor oameni pe care-i cunoști personal. Scopul este să reprezinți modelul general al lucrurilor pe care le faci și să surprinzi aspectul tău general și sentimentele tale față de viața pe care o duci în momentul de față:

- Caută prin diferite reviste. Decupează imagini, titluri sau cuvinte care te atrag din indiferent ce motiv.
- Alege dintre aceste imagini pe acelea care reprezintă un aspect din viața ta de acum. Folosește imagini care surprind activități pe care le desfășori, fie că îți fac plăcere, fie că numai te achiți de ele.
- Aranjează-le într-o configurație care, indiferent cum, surprinde caracterul și sentimentul vieții tale prezente.
- Simte-te liber să scrii și să mâzgălești peste imagini. Personalizează-le în orice chip care ți se pare potrivit să surprindă starea de spirit legată de ceea ce exprimi.
- Dacă dispui de tehnologia necesară și ai înclinații spre asta, poți să adaugi, de asemenea, o bandă sonoră.
- Întreabă-te cât de bine exprimă această reprezentare a vieții tale sentimentele și experiențele tale. Care zone din portret te fac cel mai fericit și care sunt acelea asupra cărora dorești să te concentrezi pentru a le schimba sau îmbunătăți în timp ce-ți cauți Elementul?

Graficul căii parcurse

Am spus mai devreme că viețile noastre sunt în totalitate supuse unor contracurenți puternici, pe care nu-i putem prevedea și controla mereu. Este adevărat. Dar tot adevărat este și că lucrul care contează cel mai mult este modul în care noi reacționăm față de ei. În această

privință, a ne trăi viața seamănă cu a cârmi un vas în largul mării. Poți să stabilești o rută și să fii hotărât să nu te abați de la ea și unii oameni procedează astfel. Se poate, de asemenea, să fii azvârlit mult în afara traseului prestabilit de împrejurări pe care nu le-ai planificat câtuși de puțin. Unii oameni se poticnesc o vreme, iar alții se scufundă. În egală măsură, este posibil să ajungi la niște țărmuri neașteptate, care se dovedesc mult mai interesante decât destinația pe care ai avut-o în vedere. Atunci cunoști oameni noi și ai parte de experiențe inedite; îi influențezi pe ceilalți și ei te afectează pe tine, astfel încât, laolaltă, vă modificați unii altora povestea vieții fiecăruia. Este adevărat îndeosebi când îți urmărești adevăratele talente și pasiuni.

Deoarece viața este creatoare și organică, nu trebuie să-ți planifici dintru început și dintr-o suflare traseul întregii vieți. Uneori este util să ai obiective pe termen lung și unii oameni le au. Poate fi la fel de util să te concentrezi asupra primilor pași pe care urmează să-i faci. A începe călătoria, dornic să explorezi diferite căi, poate fi la fel de productiv ca și a-ți fixa în minte o destinație finală. Uneori nu poți să-ți planifici decât pasul următor. Dar asta poate fi suficient ca să înaintezi. Important este primul pas. Trebuie să începi: să ieși în larg.

Filosoful Teilhard de Chardin a întrebuințat frecvent metafora oceanului, ca modalitate de a concepe călătoria vieții. El ne-a dăruit această încurajare: „În loc să rămânem pe țărm și să ne convingem că oceanul nu ne poate purta, să ne aventurăm pe apele sale – doar ca să vedem cum e".

Iată câteva întrebări asupra cărora să reflectezi înainte de a trece la capitolul următor:

- Care au fost cele mai importante influențe și puncte de cotitură din viața ta?
- Care aspecte din viața ta te angajează cel mai intens?
- Care te implică cel mai puțin?
- Știi care este Elementul tău?
- Știi în ce direcție vrei să te îndrepți?
- Ce ți-ar plăcea să faci și încă n-ai încercat?
- De ce n-ai făcut-o?

[3] Grupul de litere „th“ se pronunță, de multe ori, în limba engleză ca un *s* cu limba între dinți, fonem pentru care nu avem un echivalent alfabetic în limba română. Textul original este diferit, dar în traducerea lui fidelă nu apare nici măcar o dată litera *s*! „A cup of tea with two thpoonth of thugar and a peeth of toatht“: o ceașcă de ceai cu două linguriță de zahăr și o felie de pâine prăjită (n.t.).

2

Ce talente ai?

A fi în Elementul tău înseamnă să te găseşti acolo unde aptitudinile tale native se întâlnesc cu pasiunile tale. În acest capitol, ne concentrăm asupra aptitudinilor tale. Vom ajunge la pasiunile tale ceva mai târziu. Înţelegerea propriilor aptitudini este o parte esenţială din descoperirea Elementului tău. Un motiv pentru care atât de mulţi oameni nu şi-au găsit Elementul propriu este faptul că nu ştiu care le sunt aptitudinile. Aşadar, ce sunt aptitudinile şi cum le descoperi pe ale tale?

Aptitudinile sunt legate de constituţia ta biologică. Ele sunt talentele naturale cu care te-ai născut. Unele aptitudini se pot arăta devreme în viaţa ta; altele pot să rămână ascunse, pentru că ocazia de-a le scoate la iveală nu se iveşte niciodată.

Încă din copilărie, fratele meu mai mare Derek era foarte priceput la motoare. Pe când avea zece ani, demonta motociclete, ca să vadă cum funcţionau. Puteam s-o fac şi eu. Avantajul său era că putea să le monteze la loc şi că mergeau chiar mai bine decât înainte. Fratele nostru cel mare, Keith, se baza pe Derek ca să-i întreţină motocicleta în stare perfectă. La fel făceau toţi prietenii lui Keith şi mulţi alţii de prin cartierul din Liverpool unde locuiam. La treisprezece ani, Derek repara motoare de automobil. Pur şi simplu simte motoarele. Poate să le asculte ca un dresor de cai, să diagnosticheze problema şi să înţeleagă soluţia. Îşi petrecea, de asemenea, ore în şir făcând cu precizie desene tehnice de motoare. Avea cunoştinţe enciclopedice despre mărci şi modele, precum şi o memorie uluitoare a detaliilor. Încă le mai are. Are o aptitudine nativă pentru modul de funcţionare a lucrurilor.

Ai descoperit probabil în viaţa ta că îţi este uşor să faci anumite lucruri, dar nu şi altele. Cu toţii suntem identici din acest punct de vedere. Sunt activităţi şi procese la care suntem în mod firesc buni şi altele care ne dau mult de furcă. Poţi fi nativ dotat pentru sport sau poţi fi înzestrat să meştereşti diferite lucruri şi să mânuieşti uneltele. Prima oară când ai zărit prin preajmă o şurubelniţă, ai ştiut instinctiv că trebuia să faci cu ea altceva decât s-o bagi în cea mai apropiată priză electrică. Nu toţi fac la fel, că veni vorba. Fratele meu Keith n-are nicio tangenţă cu

uneltele sau cu reparațiile. Dimpotrivă, rarele sale încercări de a monta niște rafturi sau de a repara instalații electrice s-au dovedit toate niște experiențe aproape mortale. El are, totuși, punctele sale tari. Este minunat în relațiile cu oamenii, extraordinar de amuzant și un actor înnăscut. Poți fi și tu. Sau te poți simți acasă pe tărâmul cifrelor, printre instrumente de suflat sau pe lângă animale. Sau nu. Prima dată când a trebuit să-ți asumi o sarcină, este posibil să fi intrat în rol fără nicio ezitare. Se mai poate ca atunci când intri într-o încăpere, să vezi imediat soluții de-a o face să arate mai spațioasă, mai elegantă sau mai luminoasă.

Așa face soția mea, Thérèse. Are un talent nativ pentru culori, design și țesături. Poate să păstreze în memorie pe termen nedefinit o culoare și s-o asorteze perfect cu o bucată de stofă, o piesă de mobilier sau un tablou, pe care le vede abia peste câteva luni. Eu nu pot. Trebuie să mi se spună ce să port și când. Când călătoresc de unul singur, ea mă ajută să împachetez combinații infailibile de cămăși, cravate și costume, pe care ea susține că este imposibil să le amestec în mod nepotrivit. Se înșală. Lăsat de capul meu, sunt toate șansele să găsesc acea combinație improbabilă care nu merge și să apar apoi în public, mândru de alegerea mea, stârnind fără îndoială suferința discretă a celor care înțeleg aceste lucruri.

Aptitudini și abilități

Există o diferență între aptitudini și abilități. Aptitudinile fac parte din potențialul tău brut. Ca să realizezi acel potențial, trebuie să-ți exersezi și să-ți rafinezi aptitudinile. De exemplu, ființele umane au o aptitudine naturală pentru limbaj. Dar a învăța să vorbești este un proces cultural, care depinde de prezența altor vorbitori, mai ales în copilărie. Dacă țâncii sunt privați de companie umană în anii lor de formare, ei nu învață să vorbească, în pofida aptitudinii lor latente de-a o face. La fel stau lucrurile cu cititul și scrisul. În împrejurări obișnuite, oricine posedă aptitudinile necesare alfabetizării. Însă mulți copii și adulți nu știu să scrie și să citească. Ei nu sunt incapabili de scris și citit; pur și simplu nu au învățat cum s-o facă. Nu te alfabetizezi prin simplul fapt că înaintezi în vârstă. La fel ca și vorbirea, știința de carte este o achiziție culturală.

Aidoma și abilitatea muzicală.

Abilitățile necesită adeseori o cantitate considerabilă de educație și de ucenicie pentru a se dezvolta. Numai pentru că ai o înclinație nativă către ceva nu înseamnă că vei fi automat un expert în acea privință. A avea o înțelegere înnăscută a ceea ce trebuie să faci cu o șurubelniță nu te face un maestru tâmplar. Însușirea rapidă a matematicii nu te face inginer. A avea un bun simț vizual nu te face un designer competent. Când oamenii spun că sunt buni la ceva („Mă pricep la cuvinte încrucișate"), ei identifică adeseori o aptitudine. Când se definesc prin ceva („Sunt criptograf"), ei identifică, de obicei, abilități.

A fi în Elementul tău solicită deopotrivă aptitudine și abilitate. Presupune să-ți descoperi talentele native și să le șlefuiești prin exercițiu: este o unitate între natură și educație. Poate fi nevoie de mai puțin efort ca să devii bun la ceva care ți se potrivește în mod natural decât la ceva pentru care nu ești croit, însă dacă nu faci acel efort, nu vei ști niciodată ce-ai fi putut să realizezi dacă ai fi perseverat. Aceasta a fost experiența mea cu chitara și cu pianul. Am aptitudini pentru amândouă, dar n-am făcut niciodată vreun efort ca să devin un expert. Este o veste bună pentru Jimmy Page, desigur. Fără lipsa mea de exercițiu, poate că nu s-ar mai fi bucurat de faima sa incontestabilă de acum.

Aptitudini generale și personale

Poți să-ți concepi aptitudinile ca fiind deopotrivă generale și personale. Ca ființe umane, cu toții ne naștem mai mult sau mai puțin cu același echipament de bază. În împrejurări obișnuite, avem aceleași simțuri fizice ca și ceilalți; creierii noștri sunt structurați în linii mari cam la fel și fac aceleași genuri de lucruri, după cum avem aceleași organe interne și sisteme. Faptul că ești din capul locului o ființă umană, și nu un liliac sau un câine, înseamnă că ai venit pe lume cu un set elementar de aptitudini care sunt tipice pentru specia noastră.

Dacă ai fi fost un liliac sau un câine, ar fi trebuit să te descurci fără multe dintre aptitudinile pe care acum le consideri de la sine înțelese, precum limbajul articulat, imaginația și degetele opozabile. Pe de altă parte, ai avea alte aptitudini, pe care liliecii și câinii le consideră de la sine înțelese. Om fiind, nu poți zbura fără ajutor din afară. Nu ești prea

bun, probabil, la ecolocație și nici nu te pricepi să stai atârnat cu capul în jos luni de-a rândul. Spre deosebire de câini, nu te simți îndemnat să adulmeci urmele după un miros abia perceptibil ori să aduni turmele de oi la sunetul unui fluier ascuțit. Câinii pot face aceste lucruri cu ușurință.

Pentru că ești om, și nu altceva, unele aptitudini generale apar ca niște date standard, iar altele, nu. În cadrul acestor aptitudini generale, tu ai propriile forțe și slăbiciuni, ce fac parte din moștenirea ta biologică unică. Exact așa cum ai propriul profil de amprente digitale și ADN, ai și un profil unic de aptitudini, la fel ca noi toți. Următorul exercițiu se bazează pe cel de dinainte și este o metodă inițială menită să te ajute să identifici lucrurile care ți se par ușor de făcut și cele care nu sunt astfel. Ține minte, aptitudinile sunt legate de forțele și de slăbiciunile tale native. Pentru acest exercițiu, concentrează-te numai asupra lor. Trebuie să nu te gândești decât la lucrurile pentru care ești sau nu dotat, și nu dacă îți place sau nu să le faci. Vom ajunge la pasiunile și la preferințele tale mai târziu. Acest exercițiu se referă numai la aptitudini.

Exercițiul 4: Pentru ce ești dotat?

- Scrie-ți numele în centrul unei coli mari de hârtie și trasează un cerc în jurul său. Uită-te pe categoriile pe care le-ai definit în Exercițiul 3. Trasează câte un cerc pentru fiecare dintre ele pe pagina nouă, astfel încât să formeze o configurație circulară în jurul numelui, cu mult spațiu între ele. Trage o linie de la fiecare dintre aceste cercuri către cercul având în el numele tău.
- Gândește-te la toate lucrurile pe care le faci în fiecare dintre aceste arii și la aptitudinile de care se folosesc. Scrie cuvinte-cheie sau desenează imagini ale acestor aptitudini în cercurile relevante.
- Gândește-te la care dintre aceste activități ești bun în mod nativ, la care ești de nivel mediu și la care simți că nu ești atât de bun. Alege culori diferite pentru bun, mediu și nu-prea-bun și subliniază fiecare element de pe harta ta.
- Pe o nouă coală de hârtie, fă trei coloane sau cercuri, dacă

preferi. Numește-le „bun“, „mediu“ și „nu-prea-bun“. Notează toate aptitudinile pe care ți le-ai identificat în coloana sau în cercul care se potrivește.

- Ar trebui acum să ai trei grupuri de aptitudini, aproximativ catalogate ca fiind bune, medii sau nu-prea-bune. Ia-ți un moment de răgaz și întreabă-te cât de bine te reprezintă această listă. Ai vrea să faci niște schimburi de locuri? Ai adăuga și ai scoate ceva? Este lista ta, ce se referă la tine, așa că simte-te liber să te joci cu ea până te simți mulțumit.
- Privește atent primul grup – domeniul în care simți că ești dotat. În acest timp, gândește-te la aceste întrebări: Când și cum ai descoperit că ești înzestrat pentru aceste lucruri? Au ele ceva în comun? Există alte modalități în care ai putea să aplici aceste aptitudini? Ce fel de roluri și de ocupații se bazează pe ele?

Acest exercițiu este o primă încercare de a-ți identifica aptitudinile. Depinde de faptul că ai deja o idee despre ceea ce sunt ele. Se prea poate să ai multe altele despre care nu știi. Este posibil să posezi numeroase profunzimi. Ascunse în ele pot exista alte indicii importante ale Elementului tău.

Profunzimi

Este posibil să nu-ți cunoști toate aptitudinile, pentru că se poate să nu fi apelat la unele dintre ele. Ele zac în tine în stare latentă și nedescoperite. Dacă le descoperi sau nu depinde într-o oarecare măsură de împrejurări. Muzica este un bun exemplu. Majoritatea oamenilor au mult mai multe aptitudini muzicale decât își dau seama. Un exemplu elocvent este extraordinarul program muzical din Venezuela, cunoscut sub numele de El Sistema.

Pe la mijlocul anilor ’70, Venezuela nu avea nici măcar o singură orchestră alcătuită din venezueleani, iar educația muzicală era practic inexistentă. N-ar trebui să fie o prea mare surpriză. Toată țara era copleșită de sărăcie, criminalitate și de instabilitate politică. Resursele alocate muzicii clasice nu erau reduse pe agenda politică – pur și simplu nu figurau pe aceasta. Venezuela părea să fie unul dintre ultimele locuri

din lume unde să fi putut înflori ceva precum pretins „elitista“ muzică clasică. Și totuși, în prezent, deși multe dintre aceste condiții se păstrează, Venezuela, o națiune de numai douăzeci și nouă de milioane de locuitori, posedă peste patru sute de mii de copii intens preocupați de repertoriul muzicii clasice și una dintre cele mai vibrante scene orchestrale din lume.

Având a nouăzeci și doua economie din lume și cu 28% din populație trăind sub nivelul de sărăcie, această națiune a produs în ultimele decenii o categorie tot mai numeroasă de interpreți ai muzicii clasice. Neîndoielnic, și înainte de mijlocul anilor '70 erau milioane de venezueleani ajunși la maturitate care aveau potențialul de a fi niște artiști muzicali dotați, dar care n-au pus niciodată mâna pe un instrument. Toate s-au schimbat, totuși, de când José Antonio Abreu a întemeiat El Sistema.

Abreu este un economist venezuelean care a fost, în același timp, și un pianist pasionat. Crezând că muzica poate fi o cale pentru cei defavorizați de a-și găsi un scop și de a trăi în comunitate, el a inițiat un program prin care să-i înzestreze pe elevi cu abilitățile necesare pentru ex ecuția unor piese muzicale dificile. A început cu numai unsprezece elevi. „Muzica și educația artistică se limitau pe atunci la familiile care își puteau permite să cumpere instrumente“, a spus el. „Am simțit că educația muzicală și arta ar trebui să facă parte din patrimoniul întregii țări.“

Primul concert al noii orchestre a tinerilor din Venezuela a avut loc pe 30 aprilie 1975. Depășind greutățile de finanțare și o lipsă generală de familiaritate a țării cu acest gen de muzică, programul s-a dezvoltat ex ponențial. Curând a fost sponsorizat de guvern și acum este ex portat în multe alte țări, inclusiv în Statele Unite. Absolventul cel mai apreciat al programului este Gustavo Dudamel, în prezent director muzical la Los Angeles Philharmonic și unul dintre cei mai faimoși dirijori din lume. S-a născut și a crescut în Venezuela, unde a cunoscut în profunzime metodele și viziunea programului El Sistema. „Mesajul nostru, transmis prin muzică“, spune Dudamel, „este că fiecare dintre noi are șansa unui viitor, alături de toți ceilalți“.

Sunt multe lucruri remarcabile în El Sistema, printre care capacitatea

sa de a-i însufleți pe copii să țintească mai sus și putința de a-i separa de greutățile lumii din afară – plină de conflicte între bande și brutalitate polițienească, lucruri care se petrec, nu de puține ori, chiar la ușa lor. „Acesta este un proiect social radical", a scris Charlotte Higgins într-un articol despre El Sistema din *The Guardian*, „în care unor copii, trăind adeseori în condiții de neimaginat, li se oferă șansa de a străpunge cercul ciclului sărăciei – cu ajutorul abilităților deprinse prin muzică".

Copiii încep El Sistema de la vârsta de doi ani și înțeleg rapid că sunt părți esențiale din ceva mai cuprinzător. El Sistema pune un accent puternic pe orchestră, ca formă de comunitate, în care cu toții, laolaltă, realizează mult mai mult decât ar putea să facă fiecare dintre membrii săi de unul singur. Ideea nu este să fii cel mai bun, ci să fii atât de bun pe cât ești în stare. Culmea reușitei pentru acești copii este să facă parte din orchestra națională de tineret. Mulți dintre ei n-ar fi avut altcumva câtuși de puțin o atare perspectivă. Fără El Sistema, ei ar fi absorbit, probabil, mesajul cu totul opus.

Poate că El Sistema se remarcă în primul rând prin faptul că scoate la iveală aptitudini ale copiilor de care, altminteri, aceștia nu ar fi avut habar. Nu știm câți dintre părinții care își înscriu copiii în El Sistema cred că odrasla lor va deveni muzician profesionist. Ceea ce putem presupune este credința lor că apartenența la El Sistema îi ajută pe copiii lor să gândească în mod diferit despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare și, odată ce încep s-o facă, ei se deschid unei enorme sfere de posibilități, a căror experiență nu ar fi trăit-o altminteri nicicând.

Este valabil și pentru viața ta. Dacă te deschizi unor noi experiențe, cresc exponențial șansele ca una dintre aceste experiențe să-ți schimbe lumea într-un mod extrem de pozitiv. Așa cum acei copii ar fi putut să nu afle niciodată că erau niște muzicieni talentați dacă acest program nu i-ar fi făcut să caute în această direcție, este posibil să existe multe lucruri la care ești bun în mod nativ, cu condiția să fi venit în contact cu ele. Poți avea tot felul de aptitudini de care nu știi, pentru că nu s-a ivit ocazia s-o afli. De exemplu, arta culinară.

Jamie Oliver este celebrul maestru bucătar, de multe ori premiat, cunoscut pentru campaniile sale din Marea Britanie și Statele Unite de promovare a hranei sănătoase și de combatere a riscurilor pe care le

implică mâncărurile procesate industrial și băuturile răcoritoare carbogazoase. Cartea sa *The Naked Chef* a fost publicată în 1990 și a fost numai prima dintr-o serie de bestselleruri. Serialul său de televiziune a fost urmărit în peste patruzeci de țări. Și totuși, nimic de acest gen nu părea probabil pe când era elev. „La școală am fost o loază", spune el. „Nu mi-a plăcut deloc să învăț carte și nu m-am atașat de mai nimic. În multe privințe, am fost un elev-problemă. Dar mi se părea că înfloresc în bucătărie. Lucrul admirabil în arta culinară este faptul că scoate ce-i mai bun din fiecare. Este o ocupație foarte manuală, sinceră, emoționantă, olfactivă, senzorială și savuroasă și nu trebuie să fii un geniu academic ca s-o faci bine."

A fost atât de recunoscător pentru succesul său de maestru bucătar încât a dorit să ofere aceeași oportunitate și altora. În 2005 a făcut un împrumut de două milioane de dolari, garantat cu casa lui, ca să deschidă un restaurant nonprofit, care să ofere experiență profesională unui număr de cincisprezece tineri șomeri, unii dintre ei fiind, după cum ei înșiși au recunoscut, practic de neangajat. A fost un parcurs lung și agitat. Unii ucenici erau mereu nepunctuali și necooperanți. „Au fost momente", spune Oliver, „când mă gândeam, Doamne Dumnezeule, tipii ăștia vor trebui să lucreze în bucătăria mea și să-i servească pe clienții mei".

În cele din urmă, restaurantul, numit destul de potrivit „Fifteen", s-a deschis doar cu puțină întârziere și a primit aclamațiile criticii. Zece dintre primii cincisprezece ucenici au îndeplinit standardele înalte fixate de Oliver și unii dintre ei au ajuns maeștri bucătari profesioniști. Proiectul și restaurantul continuă să prospere cu fiecare nou grup de cincisprezece ucenici, recrutați în fiecare an. În lipsa acestui program și a eforturilor neobosite ale lui Oliver de a da startul fiecărei noi cohorte, după cum își numește el fiecare clasă de învățăcei, acești tineri maeștri bucătari ar urma căi total diferite.

„Școala n-a fost prea grozavă pentru mine; am intrat într-o mulțime de belele și n-am învățat niciodată ca lumea lucrurile elementare, precum scrisul și cititul", a spus Jamie Roberts, un ucenic din programul Fifteen. „După ce am terminat școala am avut câteva joburi de tot felul, dar am fost și la închisoare. Cursurile de la Fifteen mi-au atras atenția și

m-am gândit că ar fi o soluție bună ca să-mi reorientez viața și să apuc pe calea cea dreaptă."

„Sincer vorbind", a spus Emily Hunt, o altă ucenică, „nu știu ce-aș fi făcut dacă nu s-ar fi întâmplat astfel. Aș munci, probabil, într-o fabrică de cutii de carton." Până să descopere că îi place să gătească, sărise de la un job la altul. „Un șir de joburi de rahat, într-adevăr." Inițiativa lui Oliver arată că adeseori alți oameni ne văd aptitudinile înaintea noastră.

Unul dintre motivele pentru care educația m-a interesat atât de mult din punct de vedere profesional a fost propria mea educație. În ultimii ani de liceu, împreună cu câțiva prieteni am întrebat dacă puteam să montăm o piesă de teatru. Obișnuiam să studiem texte dramatice la orele de engleză, dar nu le-am jucat niciodată. Un profesor a fost de acord să ne ajute să montăm o piesă și să o regizeze după orele de clasă. Fiind o școală numai pentru băieți, am căutat o piesă cu distribuție exclusiv masculină. Nu sunt atât de multe pe cât ți-ai putea închipui. Ne-am oprit la *Journey's End*, de R.C. Sherriff, o descriere clasică a vieții din tranșee în timpul Primului Război Mondial. Am acceptat să fiu regizor secund. Ne-a făcut plăcere să lucrăm la producția piesei și totul a fost un mare succes. Anul următor am hotărât să punem în scenă *She Stoops to Conquer*, de Richard Sheridan. În această piesă erau și femei. Fiindcă nu voiam să facem o treabă de mântuială, am început să căutăm o soluție. Pe urmă, ne-a venit o idee salvatoare. Puteam să avem niște fete adevărate pe scenă. Să găsești fete într-o școală de băieți este dificil. Totuși, dincolo de terenurile de sport, ca un exotic univers paralel, era o școală de fete.

Cele două școli colaborau numai de două ori pe an. O dată cu ocazia dansului de Crăciun, care era întotdeauna o poveste jenantă și stângace. Cealaltă ocazie era reprezentată de prelegerile anuale pe teme de sănătate, care erau și mai și. Elevii din ultimul an de la ambele licee se adunau în holul școlii noastre ca să primească informații alarmante despre diferitele părți ale corpurilor noastre. Se țineau două prelegeri, una despre fumat și cealaltă despre sex. Tema generală a ambelor prelegeri era: „Să n-o faci. Dăunează sănătății".

Doi dintre noi, care făceam parte din echipa de producție, l-am întrebat pe directorul nostru dacă puteam să împrumutăm niște fete de

la școala cealaltă, ca să joace în piesă. Ne-a sugerat să vorbim cu directoarea liceului de fete. Am traversat terenurile de sport ca o forță ex pediționară, pornită spre o civilizație necunoscută. Directoarea școlii de fete ne-a primit cordial, dar întru câtva intrigată. I s-a părut o idee minunată și a acceptat pe loc rugămintea noastră. Peste o săptămână, trei fete adevărate au venit la lectura piesei. Spectacolul a depășit toate recordurile ambelor școli.

Înflăcărați de succesul nostru, am plănuit următoarea producție, *The Importance of Being Earnest*, de Oscar Wilde. L-am întrebat iarăși pe profesor dacă vrea să regizeze piesa. Ne-a spus că, de astă dată, nu poate, dar că ne va ajuta să alcătuim distribuția. Într-o seară, ne-am așezat cu toții într-un cerc larg, iar el a parcurs lista personajelor, distribuind rolurile. Unul câte unul, toate rolurile au fost încredințate celorlalți membri ai grupului. Resemnat să fiu încă o dată regizor de scenă, m-am așezat și-am așteptat până când el a făcut o ultimă propunere. „Eu nu pot să regizez această reprezentație", a spus. „Cred că ar trebui să regizeze Ken." Am fost uluit. Nu mi-a trecut prin minte vreodată nici că aș putea, nici că ar trebui să regizez această piesă sau oricare alta. Spre uimirea mea, toți membrii grupului au dat din cap în semn de aprobare. Am regizat reprezentația, am descoperit că sunt bun la așa ceva și mi-a plăcut s-o fac.

Mai mult decât oricare alta, această ex perință mi-a trezit interesul față de teatru și acest interes a devenit temelia studiilor mele de la colegiu și a activității mele din primii ani în domeniul educației. Dacă acel profesor n-ar fi văzut în mine ceva ce eu însumi nu întrezărisem încă, viața mea putea să fi apucat în cu totul altă direcție.

Descoperirea aptitudinilor tale

O metodă de a ști mai multe despre aptitudinile tale – cele pe care le cunoști deja și cele de care s-ar putea să nu fi aflat încă – presupune să te supui unor diferite teste de aptitudini. Ex istă un volum enorm de cercetări despre natura aptitudinilor și multe surse publicate sau accesibile online, pe care le poți folosi ca să le ex plorezi pe ale tale. Acestea cuprind numeroase teste, chestionare și ex erciții. Câteva cuvinte de avertizare: multe dintre aceste teste sunt produse comerciale, iar

unele au o valoare ştiinţifică îndoielnică. Unele presupun să vă înregistraţi pentru a primi buletine informative sau pentru a intra în evidenţa unor agenţii de angajare online, dar unele sunt realmente gratuite. Dacă nu au alte merite, cel puţin sunt distractive. Câteodată, sunt chiar instructive. Probabil nu-i o pierdere de timp să te amuzi cu câteva dintre ele, începând simplu prin a tasta în motorul tău de căutare „teste de aptitudini".

În afară de acestea, există o serie de teste care datează de multă vreme şi care au fost administrate de milioane de ori. Ţine minte, totuşi, că unele teste de aptitudini pot fi înşelătoare, dacă nu de-a dreptul eronate, şi ar trebui să le tratezi pe toate cu o atitudine sceptică. Fii atent la Efectul Forer – credinţa că o afirmaţie generală a fost enunţată despre tine. De exemplu, în timpul documentării pentru această carte, împreună cu fiul meu James am solicitat uneia dintre cele mai mari organizaţii comerciale de testare o evaluare practică a propriilor noastre aptitudini. Am participat la două şedinţe de câte trei ore, în care am avut de-a face cu teste scrise contra timp, chestionare cu răspunsuri multiple, manipulare de obiecte, percepţia unor diferenţe de tonalitate şi de ritm, aranjarea corectă a unor forme şi culori, precum şi teste de memorie, aritmetică, vocabular şi administrare a timpului.

Toate testele au fost în sine interesante şi, în cea mai mare parte, păreau destul de exacte. Ele au arătat, de exemplu, că sunt mai tare decât James în ceea ce priveşte dexteritatea manuală, ceea ce este adevărat, şi că el posedă un mai fin simţ muzical, de asemenea corect. În alte cazuri totuşi, rezultatele erau atât de îndepărtate faţă de medie încât ne-am întrebat dacă ni s-au dat rezultatele corecte. Un test îl situa pe el cu mult peste medie în materie de planificare şi previziune. Aproape a ratat această informaţie deoarece, ca de obicei, a întârziat la şedinţă cu peste douăzeci de minute. Simţul meu coloristic şi inteligenţa mea spaţială sunt în aparenţă atât de dezvoltate, încât rezultatele au indicat limpede o carieră în domeniul designului de interior. Când le-am spus asta membrilor familiei mele, isteria generală a durat aproape jumătate de ceas fără întrerupere.

Problema nu erau atât de mult rezultatele brute ale testelor, cât mai ales interpretarea lor, care, în acest caz, era operată de un computer.

Întâmplător, întregul proces a eșuat să identifice vreuna dintre aptitudinile în jurul cărora a gravitat întreaga mea activitate din ultimii patruzeci de ani, printre care scrisul și darul vorbirii. Ele au dat greș, de asemenea, în identificarea aptitudinilor native ale lui James pentru actorie, literatură și comedie, în care el excelează.

Ni s-a spus că este dificilă elaborarea unor teste legate de aceste lucruri. Și aici apare problema. Limita tuturor acestor instrumente de îndrumare în carieră este faptul că sunt teste cu creion și hârtie (sau echivalentul lor electronic) și niciunul dintre ele probabil că nu o să-ți spună că ai putea fi dotat să cânți jazz la clarinet. Ele pur și simplu nu caută așa ceva – deși tocmai astfel de lucruri ar putea fi exact acelea în care să-ți găsești Elementul. În stadiul prezent al tehnologiei, dacă vrei să afli mai multe despre aptitudinile tale ești mai câștigat efectuând toate aceste teste cu multă prudență. Privește-le pe toate în mod critic și întreabă-te dacă ele ți se aplică realmente sau dacă tu te pliezi lor, pentru că vrei să le dai crezare.

Mai există o varietate de teste pe care este posibil să le fi efectuat deja la școală sau la serviciu, deși s-ar putea să nu le recunoști după numele pe care-l poartă. Iată patru pe care ți se va părea interesant, poate, să-ți arunci privirea și să-ți compari rezultatele.

Bateria de Teste pentru Aptitudini Generale – The General Aptitude Test Battery (GATB) – a fost creată de Departamentul Statelor Unite pentru Forța de Muncă și se aplică de decenii. Testele măsoară aptitudinile în nouă domenii: capacitatea generală de învățare, aptitudini lingvistice, aptitudini numerice, aptitudini spațiale, percepția formelor, percepția literală, coordonarea motorie, dexteritatea degetelor și dexteritatea manuală. Întregul test conține douăsprezece diviziuni, deși nu fiecare din ele se administrează tuturor. Cineva trebuie să dețină atestatul GATB pentru a avea dreptul să administreze testul. Poți să afli mai multe despre acest test pe adresa http://careerchoiceguide.com/general-aptitude-test-battery.html.

Clifton StrenghtsFinder al Organizației Gallup este un test online care identifică „potențialul maxim al unui individ de dezvoltare a capacităților". A fost creat de dr. Donald O. Clifton și o echipă de savanți de la Gallup. Testul include 177 de întrebări și acoperă o mare varietate

de aptitudini. Testul a stat la baza a două bestselleruri, *Now, Discover Your Strenghts* și *Strenghts Finder*. Dacă vrei să afli mai multe despre StrenghtsFinder, poți căuta pe http://strenghts.gallup.com/default.aspx.

Testul CareerScope al celor de la Vocational Research Institute este un test combinat de aptitudini și sfere de interes. Printr-o serie de întrebări, el identifică unde se află interesele tale legate de carieră și cum corespund ele aptitudinilor tale. Poți găsi mai multe despre CareerScope pe adresa http://www.vri.org/products/careerscope-v10/benefits.

O*NET Ability Profiler este o evaluare creată de Occupational Information Network, unde s-a creat O*NET Database, care definește trăsăturile esențiale ale unor sute de ocupații. Sistemul testează nouă domenii-cheie – abilitate verbală, raționament aritmetic, calcul, abilitate spațială, percepția formei, percepție literală, coordonare motorie, dex teritatea degetelor și dex teritatea manuală (dacă aceste categorii sunt similare celor din GATB, se întâmplă pentru că în ambele s-a implicat Departamentul Statelor Unite pentru Forța de Muncă) – și corelează rezultatele cu O*NET OnLine, care definește peste opt sute de ocupații. Pentru mai multe informații despre O*NET, caută pe http://www.onetcenter.org/AP.html.

Estimarea căii tale

Întrucât toate testele standardizate de evaluare pe care le-am întâlnit până la publicarea cărții *The Element* par să conțină un defect oarecare sau o anumită incoerență, în redactarea acestei lucrări mi-am lărgit orizontul cercetărilor spre forme de evaluare mai personalizate și mai sofisticate. Un astfel de proces a fost elaborat de-a lungul multor ani de către dr. Brian Schwartz, un consultant de orientare profesională care este în prezent decan la The Institute for Career and Talent Management din Beijing. Dr. Schwartz este creatorul unui proces de evaluare pe care l-a numit SuccessDNA.

Deși dr. Schwartz folosește aceeași abordare față de toți clienții săi, acest program de evaluare este oricum doriți, numai standardizat nu. „Eu ofer oamenilor o abordare holistică, prin care aceștia devin capabili să ia pentru cariera lor decizii întemeiate pe cine sunt ei ca ființe umane“, mi-a spus el. „Oamenii iau adeseori decizii bazându-se pe ceea

ce cred ei că le va aduce cât mai mulți bani. Până la urmă, totuși, după cum se afirmă în Declarația de Independență, cea mai importantă este căutarea fericirii. Asta reclamă să fii autentic, să fii real. Pentru ca oamenii să fie autentici, ei trebuie să posede conștiință de sine."

Procesul de evaluare al doctorului Schwartz este cel mai elaborat din câte am văzut eu vreodată. Dacă majoritatea testelor de evaluare sunt echivalentele unui costum de gata dintr-un magazin cu discount, SuccessDNA este unul croit pe măsură în Saville Row. Lucru interesant, primul pas al procesului este un test de tip-și-temperament în stil Myers-Briggs, elaborat cu propria metodologie a lui Schwartz. „Îi antrenez pe clienți în discuții în care le dau informații despre fiecare dintre cele patru funcții mentale din testul Myers-Briggs, folosind situații din viața de zi cu zi ca să-i ajut să-și reprezinte cu acuratețe tipul lor, pe care îl validează."

Urmează o serie de interviuri autobiografice. Începe cu întrebări despre bunicii clientului: natura originii lor etnice și religioase, nivelul lor de educație, din ce-au trăit etc. Pune întrebări asemănătoare, deși nu cu tot atâtea detalii, despre mătuși, unchi și veri, într-un efort de a întocmi „o istorie socială a diferitelor tipuri de familie".

Motivul pentru care dr. Schwartz cercetează atât de atent istoria familiei este acela că, în opinia lui, cadrul familial este fundamental pentru perspectiva cuiva asupra carierei. „Am descoperit că stima de sine este un factor esențial în evaluarea carierei și în ecuația planificării. Oamenii se ridică până la nivelul de succes pe care îl poate absorbi stima lor de sine. Aceia cu o stimă de sine redusă nu se simt demni de recompensele pe care le aduce cu sine succesul, indiferent cum l-ar defini. Prin urmare, adeseori oamenii vor vorbi despre teama lor de eșec și eu voi descoperi că este o mască a fricii lor de succes. În adânc există sentimentul că eu nu merit indiferent ce-ar însemna succesul în viață."

Odată încheiată această parte autobiografică a procesului, dr. Schwartz își călăuzește clienții în alcătuirea unui grafic al momentelor de vârf din viața fiecăruia, folosind o metodă asemănătoare cu aceea elaborată de Bernard Haldane și popularizată de Richard Boles în *What Color Is Your Parachute?*[4] Mai departe, clientul alege acele șapte experiențe, teme sau relații care sunt cele mai plăcute sau mai satisfăcătoare din viața sa. Subiecții scriu scurte eseuri despre fiecare din

ele, după care analizează experiențele, ca să identifice abilitățile pe care le-au folosit în desfășurarea lor, identificând în ultimă instanță care dintre aceste abilități le plac cel mai mult. Aleg pe urmă zece până la cincisprezece dintre abilitățile lor preferate, alcătuiesc „echipe de abilități“ și compară aceste echipe între ele.

„În acest moment, clientul primește un șablon de fișă a oricărui post, ca să vadă dacă are afinități cu munca respectivă. Desigur, în timp de recesiune, oamenii nu țin foarte mult la aceste afinități, dar, în cele din urmă, își cumpără un bilet spre nefericire dacă n-o fac.“

Abordarea doctorului Schwartz poate fi mai extensivă decât și-ar dori – ori și-ar permite – majoritatea oamenilor, dar este fascinant să vezi cum cineva aplică o metodă ce depășește atât de mult simplele modele bazate pe chestionare și teste elementare.

Câte căi poți să urmezi?

Este posibil să ai mai mult decât un Element? Firește că se poate. Posezi multe aptitudini și Elementul tău poate să evolueze în timp, pe măsură ce talentele tale se maturizează și pasiunile tale se modifică. Aptitudinile personale se pot deplasa, totodată, într-un domeniu înrudit. Elizabeth Payne a ajuns la design vestimentar pe o cale foarte ocolită. În prezent profesoară de design pentru costume de teatru la University of California din Fresno, Elizabeth a avut o idee puternic reliefată despre Elementul său de la o vârstă foarte fragedă. Lucru interesant, a dobândit-o datorită altcuiva, care își căuta propriul Element.

„Mami a trecut prin toate aceste perioade pe când eram copil“, mi-a spus ea. „S-a ocupat de catering vreo doi ani. Pe urmă a pictat doi ani. Mai departe, s-a ținut de autoperfecționare încă vreo doi ani. Pe când aveam numai patru sau cinci ani, a trecut prin acea perioadă de pictură, când lua lecții de artă, ajungând până la urmă să le și predea. Eu o însoțeam și desenam întruna. Mi se părea că artiștii sunt într-adevăr grozavi și voiam să fiu ca ei. Am știut că vreau să fiu artistă de când eram mică.“

Crescând într-un orășel din sudul statului Ohio, Elizabeth n-a întâlnit mulți oameni, în afară de mama sa, care să-i fi încurajat pasiunea pentru artă. Au convins-o că, în cel mai bun caz, ar putea să devină profesoară

de artă la un liceu și să picteze câte ceva pe deasupra. Fiindcă arta era tot ceea ce-a iubit vreodată, Elizabeth era mulțumită cu așa ceva. Mai târziu, pe când era la liceu, profesorul său de artă a suferit un atac de cord și a lipsit de la școală restul anului școlar. Școala a adus în locul său un suplinitor necalificat în domeniul artistic și care nu era nici măcar autorizat să dea note pe proiecte. Nu era bine pentru cineva cu aspirațiile lui Elizabeth. Din fericire, o profesoară de engleză s-a uitat pe câteva desene ale fetei și a fost atât de impresionată încât a înscris-o pe Elizabeth la un concurs de arte plastice organizat de un colegiu local.

Concursul era unul de design vestimentar, un domeniu despre care Elizabeth nu avea habar. A descoperit totuși că priceperea ei artistică corespundea talentelor necesare pentru a fi un bun designer de modă. Avea aptitudini pentru așa ceva – atât de mari, încât a câștigat concursul timp de patru ani, ori de câte ori a participat. La fel de important, îi plăcea atât de mult s-o facă, încât s-a hotărât să studieze la colegiu designul vestimentar și să facă o carieră în acest domeniu, dacă era în stare.

Concentrându-se pe artă în liceu, a încercat să fie admisă la colegiile care aveau departamente de arte plastice, descoperind cu acest prilej că programele de design vestimentar se găsesc, cel mai adesea, în cadrul departamentelor de teatru. Odată ce-a intrat în posesia acestei informații, a pornit la drum.

„Știam că pot să desenez destul de bine și asta era un avantaj. În programul în care am fost admisă, mi-au spus foarte clar că trebuia să știu să cos și că mai trebuia să știu cum să le spun oamenilor ce doream să facă. Am lucrat la un mic teatru în aer liber din Carolina de Nord și am cusut etichete și nasturi toată vara. Pe urmă am obținut un internship de costumieră în Massachusetts. Am învățat totul despre achiziția de materiale și sursele de aprovizionare și pe unde trebuie să umbli ca să găsești ce-ți trebuie. Am învățat să vopsesc stofe și cum să-ți faci lucrurile de care ai nevoie atunci când nu le poți procura. Următorul meu job a fost la Santa Fe Opera. Am cusut și în anul acela o mulțime de nasturi. Am mai învățat multe lucruri despre cântăreți, despre tipuri de personalitate și cum să-ți dai seama foarte iute dacă ceva merge prost. N-am avut înainte de asta nicio experiență în teatru, așa că a trebuit să

înțeleg toate câte se petrec și care era locul meu acolo.“

O diplomă de colegiu a dus-o către o diplomă de facultate, care a purtat-o spre lumea teatrală din Manhattan.

„Am lucrat cu câteva mici companii și mi-am dat seama că nu sunt realmente o persoană potrivită pentru teatrul comercial, orientat spre profit. Nu-mi place să lucrez cu producătorii. Am sentimentul că subiectul piesei nu este important pentru ei; era vorba mai degrabă să monteze un spectacol pe Broadway. Aveam senzația că, dacă povestea nu era bună, nu conta câți bani arunci pe costume sau decoruri. Am început să caut în sfera companiilor teatrale nonprofit, ceea ce presupune de obicei să ai cumva relații cu școala.“

Și-a trimis CV-ul la diferite colegii și, întrucât o parte din activitatea ei se desfășurase în universități, mai multe colegii au presupus că are experiență didactică. Unul dintre ele i-a oferit un post de predare și, după cum spune ea, „m-am apucat de asta“. Atunci a descoperit Elizabeth că avea talent pentru ceva la care nu se gândise până atunci. Era o profesoară înnăscută. Abilitatea ei pedagogică provenea dintr-o aptitudine nativă de a-i ajuta pe oameni să învețe, combinată cu experiza ei profesională în domeniul său. „Când m-am apucat de designul costumelor de teatru, nu m-am gândit că aș fi capabilă vreodată să învăț pe cineva și cred acum că, datorită experienței profesionale pe care am căpătat-o, sunt o bună profesoară. Nu predau numai teorie. Îi învăț pe studenți cum e să fii acolo, la teatru.“

Elizabeth Payne și-a descoperit una dintre aptitudinile sale pe când era foarte mică. A continuat să-și descopere altele, pe care nici nu bănuia că le avea.

Vezi lucrurile în mod diferit

Este posibil, de asemenea, să descoperi că drumul pe care ai apucat se înfundă și că trebuie să explorezi și alte opțiuni. Dacă o faci așa cum trebuie, vei afla că posezi mai multe aptitudini decât credeai și că poți găsi mai multe căi deschise pe care să înaintezi în viață decât gândești.

În multe privințe, Noppadol Bunleelakun a avut mult de suferit la începutul vieții. În primul rând, a venit pe lume prea devreme. S-a născut prematur, cu două luni înainte de termen, și cântărea mai puțin

de trei livre la naștere. Ca să-i salveze viața, doctorii l-au ținut în incubator și l-au supraalimentat cu oxigen. Tratamentul i-a permis să trăiască, dar i-a distrus, totodată, nervii optici, ceea ce l-a făcut să fie ireversibil orb. Noppadol a mers la o școală pentru nevăzători în Bangkok, orașul său natal, unde l-au învățat tot ceea ce li se predă unor elevi ca el: alfabetul Braille, cum să lucreze cu mâinile, cunoștințele de bază. Într-o zi, pe când avea șase ani, Noppadol l-a auzit pe un alt elev cântând la pian și a fost atras de sunetul ce nu semăna cu nimic din câte auzise el vreodată. „Pianul a devenit prietenul meu“, i-a spus el unui reporter de la *Bangkok Post*. „Îmi petreceam cea mai mare parte din timpul liber în compania lui.“

Un profesor l-a ajutat pe Noppadol să învețe instrumentul, ținând mâinile băiatului deasupra claviaturii și apăsând notele corecte odată cu el. Procesul de învățare a fost lent și adeseori frustrant. Cu toate astea, la unsprezece ani, Noppadol nu mai avea nevoie de mâinile altcuiva care să-l ajute să cânte. De fapt, nu mai avea nevoie de nimic altceva decât să asculte o piesă muzicală de câteva ori pentru a fi în stare s-o reproducă.

În acel moment, Noppadol a fost nevoit să renunțe la educația sa muzicală. Familia lui nu-și putea permite să-i plătească lecții private, iar noua lui școală se axa exclusiv pe disciplinele academice. Timp de cinci ani, a cântat la pian mult prea puțin – nu avea unul acasă – ca să poată ține pasul cu elevii văzători. Atunci un profesor i-a descoperit talentul și a fost de acord să-i dea lecții gratuite, iar Noppadol era pe cale să-și valorifice la maximum capacitățile. La douăzeci și unu de ani, a scos simultan două albume de jazz la o casă de discuri importantă din Thailanda, urmate de încă două în anul următor. Ar fi o realizare extraordinară pentru orice muzician; pentru unul care a trebuit să depășească atâtea obstacole doar ca să cânte la un instrument, a fost de-a dreptul ceva miraculos.

În prezent, Noppadol este cunoscut cel mai bine sub două porecle: Joe the Pianist și Mobile Karaoke. Prima a fost evident născocită de aceia care preferau să nu încerce să-și înnoade limba pronunțând numele său adevărat. Cealaltă se referă la capacitatea lui remarcabilă de a cânta aproape orice după ce-a ascultat numai de câteva ori. O carieră de pianist de jazz nu era ceea ce oricine ar fi avut în vedere pentru Noppadol

Bunleelakun atunci când și-a început studiile la Școala de Orbi din Bangkok, însă dorința lui de a depăși limitele deficienței sale vizuale l-a împins să-și dezvolte capacități pe care nimeni n-ar fi bănuit că le-ar putea avea.

Puțini dintre noi trebuie să depășim atât de multe obstacole ca să ajungem până la pasiunile noastre așa cum a făcut-o Noppadol. Și totuși, uneori ne lovim de un alt gen de orbire. Nu vedem lucrurile de care suntem în stare pentru că nu ne vedem propriile posibilități. Poți să presupui greșit că anumite căi îți sunt închise sau poți să nu știi unde să le cauți. Indiferent cum, poți rata căi de a fi în Elementul tău.

Există și o altă dimensiune a descoperirii aptitudinilor tale. Poți să crezi că nu ai aptitudini pentru ceva – matematică, muzică, design sau orice altceva – pentru că ai venit în contact cu acea activitate într-un mod nepotrivit sau pentru că ți s-a predat la școală într-un mod ce intra în conflict cu modul tău propriu de-a învăța. Ca să înțelegi mai pe deplin care sunt aptitudinile tale, trebuie să reflectezi asupra modurilor tale preferate de gândire și asupra stilurilor tale de învățare. Acestea stau în centrul capitolului următor. Înainte de a trece mai departe totuși, iată câteva întrebări de avut în vedere, bazându-te pe ceea ce-am discutat până acum în acest capitol:

- Ce fel de activități îți este foarte la îndemână să desfășori?
- Care simți că sunt talentele tale native?
- Cum ai devenit conștient de ele pentru prima oară?
- Ai vreo aptitudine pe care nu te-ai gândit niciodată să o dezvolți?
- Ai vreun talent pe care nu l-ai dezvoltat, dar ai fi dorit s-o faci?
- Ai vreun talent pe care ai fost descurajat să-l dezvolți?
- Dacă ai dat vreodată un test de aptitudini, te-a surprins vreunul dintre rezultatele sale?
- Pe care dintre aptitudinile tale crezi că ai fi putut realmente să o dezvolți dacă ai fi încercat?

---

[4] *Ce culoare are parașuta ta?*, Publica, 2013.

3

Cum îți dai seama?

Dezvoltarea aptitudinilor tale presupune că știi din capul locului care sunt acestea. După cum am văzut în capitolul precedent, dintr-o serie de motive, este posibil să nu știi. Acest capitol explică mai amănunțit de ce poți să întâmpini dificultăți încercând să afli ce talente ai și te ajută întru câtva să le descoperi. Totuși, înainte de-a merge mai departe, să continuăm a stabili unde te găsești în clipa de față. Încearcă acest exercițiu. Îți va oferi câteva puncte personale de referință pentru subiectele pe care le vom aborda în continuare.

Exercițiul 5: Cum îți dai seama?

În Exercițiul 4 ai întocmit trei liste: lucruri la care ești bun, de nivel mediu sau nu-prea-bun. Uită-te acum pe cea de-a doua sau a treia coloană – sau cercuri, după caz: lucrurile la care te simți de mediocru sau nu-prea-bun. Reflectează asupra lor în legătură cu aceste întrebări:

- Au ceva în comun?
- Ce te face să crezi că ești mediocru sau nu-prea-bun la aceste lucruri?
- Ce experiențe ai avut făcând aceste lucruri?
- Ai fost vreodată încurajat cum se cuvine să le practici? Ce s-a întâmplat?
- Îți dorești să fi fost mai înzestrat pentru aceste lucruri sau nu te interesează?
- Te interesează să le frecventezi din nou, încercând o abordare diferită?

La fel ca și înainte, s-ar putea să-ți fie de folos dacă încerci puțină scriere automată pe marginea acestor întrebări, dacă schițezi câteva gânduri sau alcătuiești un colaj de imagini care ex primă experiențele tale legate de aceste lucruri și sentimentele tale față de ele.

Din motive la care vom ajunge curând, se prea poate să ai pentru anumite activități pe care le-ai încercat deja mai multe aptitudini – și mai multe înclinații – decât îți dai seama. Autoaprecierea ta ca fiind mediocru sau nu-prea-bun poate să rezulte din faptul că te-ai întâlnit cu acele activități într-un mod nepotrivit. Vom reveni la această posibilitate mai

târziu în acest capitol.

Există încă un motiv pentru care s-ar putea să nu știi la ce ești talentat. Oportunitatea. Listele pe care le-ai întocmit până acum cuprind lucruri pe care le-ai experimentat deja. Ce-ar fi de spus despre lucrurile pe care nu le-ai încercat niciodată? De unde să știi dacă ești înzestrat sau nu pentru ceva ce n-ai experimentat niciodată? După cum am spus mai devreme, Elementul nu vine cu o cotă parte. Poți avea mai multe, printre care unele de care nu ai habar pur și simplu, din cauza lipsei de oportunități. Este perfect posibil că ai putea fi înzestrat pentru diferite lucruri pe care nu le-ai încercat niciodată sau de care nici măcar nu ai știut.

Dacă locuiești departe de ocean și n-ai pus niciodată piciorul într-o ambarcațiune, de unde să știi dacă ai talent pentru navigația cu pânze? Dacă nu te-ai suit niciodată pe un cal, de unde să știi cât de bine ai putea să călărești? Dar dacă n-ai pus niciodată mâna pe o vioară sau pe o trompetă, dacă n-ai atins un tac de biliard, dacă n-ai încercat tâmplăria sau țesutul, dacă n-ai fost niciodată într-un laborator, n-ai jucat șah și nu ai încercat să gătești, să cultivi grădina, să lucrezi cu copiii ori să vorbești franțuzește? De unde să știi?

Poți avea tot felul de daruri latente, care zac nedescoperite dedesubt, precum mineralele din pământ. O parte din descoperirea Elementului tău înseamnă să fii receptiv față de posibilitatea ca el să se poată afla într-un domeniu pe care nu l-ai explorat niciodată. Dacă te întrebi ce-ar trebui să faci în viață, limitarea orizontului poate avea consecințe dramatice.

Cu siguranță, e ceea ce-a pățit Sam, o adolescentă din Malaysia. Părinții săi au pus-o să încerce diferite activități, printre care vioara, baletul, artele plastice și înotul. Toate erau activități față de care Sam manifestase interes, dar rigiditatea și presiunea pe care le-a resimțit în cadrul unor forme de instruire organizată în aceste domenii au determinat-o sistematic să renunțe la fiecare dintre ele. După abandonurile repetate, a devenit retrasă, nervoasă și agitată, fiindu-i greu să-și facă prieteni.

După care Sam a văzut la televizor un concurs de street dancing, numit *Showdown*. A simțit o legătură instantanee cu această formă de

dans și i-a spus mamei sale că asta vrea să facă. Mama a încercat să găsească un loc unde Sam să poată învăța această formă de coregrafie extrem de energică și foarte acrobatică, dar n-a găsit nimic. Sam era totuși de neînduplecat, crezând că a dat peste ceva care-i plăcea și pentru care ar fi foarte talentată. În cele din urmă, au găsit școala care pregătea tineri pentru street dancing, inițiind pătrunderea acestei discipline coregrafice în Malaysia, și Sam s-a înscris.

„Începând din acel moment", a spus mama ei într-o postare pe blog, „a dansat în fiecare seară la acea școală, participând la toate cursurile unde și-ar fi putut găsi locul și învățând toate dansurile predate acolo – de la stilul whacking și locking până la reggae, girl-style și hip-hop... Spune un dans, și ea știe să-l execute! A fost, probabil, cea mai conștiincioasă elevă de acolo și nu se mai sătura de dans!"

Dintr-o fată posomorâtă, Sam a devenit una motivată, spunând mereu că făcea exact ceea ce voia să facă tot restul vieții. Nu era numai ceva la care ținea cu pasiune, era și ceva pentru care era foarte, foarte talentată. Asta s-a văzut limpede în toată Malaysia atunci când Sam și trupa ei de dans „The Hype" au apărut în sezonul din 2012 al emisiunii *Showdown* și s-au clasat în top 12.

Sam a găsit ceva pentru care posedă aptitudini la un nivel extrem de înalt și, în consecință, este exponențial mai fericită și acum are un scop clar în viață. Totul a început pentru că a dat peste ceva de care până atunci nu știuse absolut nimic, ceva care i s-a potrivit cu adevărat.

Glumești!

Descoperirea Elementului tău depinde de ocaziile în care poți să afli de ce ești într-adevăr capabil. O strategie vitală constă în a face tot ce poți ca să creezi aceste ocazii și să explorezi noi mănunchiuri de posibilități din tine însuți și din lumea înconjurătoare. În practică, firește, a face asta poate să nu fie chiar atât de simplu. În unele situații, anumite căi spre descoperirea de sine pot fi descurajate sau interzise.

Un motiv pentru care s-ar putea să nu-ți cunoști unele aptitudini poate fi cultura în care trăiești. Biologia afectează aptitudinile cu care te-ai născut; cultura poate să afecteze serios posibilitățile tale de a le descoperi și dezvolta sau dimpotrivă. Toate culturile privesc zâmbitor

sau chiorâș diferite activități și stiluri de viață specifice. Ceea ce se îngăduie într-una poate fi cu totul inacceptabil în alta. Descoperirea Elementului tău te poate face să intri în conflict cu aceste convenții.

Cultura în care trăiești poate să inhibe și chiar să-ți interzică anumite drumuri de urmat în viață, în funcție de vârstă, gen, sexualitate, apartenență etnică și ceea ce anume dorești să faci. Constrângerile culturale pot să varieze de la sprâncenele ridicate dezaprobator la cină și până la încarcerare fără eliberare condiționată. În cazul lui Matthew Lee, aceste constrângeri n-au fost impuse de un regim de carceră, însă au avut, totuși, un efect descurajant.

Ca majoritatea oamenilor, Matthew Lee este dotat pentru multe lucruri. Este un web designer priceput și și-a făcut o viață frumoasă din asta. Totuși există ceva pentru care este realmente înzestrat și care îi place atât de mult încât îl absoarbe cu totul. Matthew Lee este iluzionist. „Am fost fascinat de scamatorii de când aveam opt ani“, mi-a spus el. „Prima dată am văzut un număr de iluzionism pe un vas de croazieră. Scamatorul lua o bucată de pânză și o transforma într-un baston în mai puțin de o secundă. Aveam opt ani și mi-a făcut o impresie puternică.“

Impresia nu a avut urmări. „Nu m-am gândit la asta mult timp după aceea. Am fost la școală, am învățat, am devenit informatician. Odată mă plimbam printr-un mall și am zărit un magazin de iluzionism. S-a întâmplat chiar a doua zi după ce am absolvit colegiul. Mi-am amintit acea întâmplare din copilărie și mi-am spus: hai să vedem ce-o fi.“ Matthew a stat ceva timp în magazin și, dintr-o suflare, a cumpărat niște accesorii de scamator. Cariera lui era deja trasată și nu luase niciodată în calcul să devină scamator profesionist, deoarece în Singapore, unde locuia, nimeni nu-i lua pe iluziniști în serios și nu le acorda pic de respect. Și totuși, el și-a dus acasă noile jucării și a început să exerseze, doar ca să se amuze.

„În timp ce exersam, am descoperit că începusem să pierd complet senzația de trecere a timpului. Repetam ore de-a rândul în fața oglinzii, încercând să execut corect, spre a fi sigur că arată așa cum trebuie dintr-un anumit unghi. Repetam mișcările la nesfârșit. Poate fi ceva foarte Zen – deodată privești pe fereastră și e dimineață. Nu mă simțeam obosit: țineam morțiș să fac lucrurile corect. Așa m-a prins. Bănuiesc că-ți place

deoarece îți dai seama că ești bun. E ceva de genul oul sau găina. Îți place, pentru că ești bun la ceva. Niciodată n-am fost bun la acel nivel în nimic din ce-am făcut înainte."

Pentru Matthew a fost o revelație să descopere faptul că era multitalentat. Fusese un elev bun. Imediat după colegiu, și-a găsit un job de web designer la o agenție și clienții erau foarte mulțumiți de munca lui. Dar el știa în sinea lui că nu-i îngăduia să răsară talentului său cel mai mare. Păstra dibăcia lui cea mai desăvârșită ascunsă între el și oglindă. Pe măsură ce sporea fascinația lui față de iluzionism, Matthew a început să se întrebe cum ar fi să dea reprezentații în fața publicului.

„Există Singapore Magic Circle Forum online. Oamenii spuneau mereu același lucru – dacă vrei să explorezi cum poate să meargă treaba asta, trebuie să faci voluntariat la evenimente caritabile și să vezi cum te descurci. E ceea ce-am făcut. M-am oferit să dau o reprezentație la o serată organizată de Children's Cancer Foundation. S-au strâns o mulțime de scamatori acolo și a fost primul meu spectacol. Am ajuns și mi-am prezentat numărul. Dintr-un anumit motiv, nervozitatea de dinaintea spectacolului s-a risipit. Erau de față mulți iluzioniști, care m-au întrebat de când practic arta de scamator. Ei socoteau că mă ocup cu așa ceva de vreo doi, trei ani, dar nu trecuseră decât șase luni de când începusem."

Matthew avea mai mult talent decât știuse și suficientă pasiune pentru iluzionism încât a început să se întrebe dacă acesta n-ar putea fi ceva mai mult decât un hobby. Atunci a intrat în joc împrejurarea favorabilă. Avea un client care s-a nimerit să fie producătorul unor spectacole de iluzionism prin tot orașul Singapore. Curând, Matthew a avut pe cineva care să-l angajeze pentru a da reprezentații. Într-un răstimp relativ scurt, a ajuns să nu-și mai distreze propria imagine din oglindă, ci mulțimi amețitoare. Curând câștiga destui bani ca iluzionist încât să devină web designer independent, ceea ce-i îngăduia să dea mai multe spectacole și să petreacă mai mult timp pentru a-și desăvârși dibăcia.

Tranziția a fost lină, mai ales fiindcă reușea să câștige mai mulți bani în mai puțin timp ca freelancer decât pe vremea când era salariat. Tranziția personală a fost mai puțin lină. „Soția mea a făcut o criză de

nervi când a aflat că urma să dau spectacole de iluzionism, deoarece a crezut că va fi o ocupație instabilă. În cele din urmă, s-a liniștit când și-a dat seama cât eram de fericit."

Încă mai are de luptat cu stigmatul atașat profesiei sale în Singapore. Faptul că e scamator nu este, de obicei, primul lucru pe care să-l spună când face cunoștință cu cineva sau, din același motiv, atunci când se reîntâlnește cu vechii săi cunoscuți. Părinții lui, de exemplu, numai de curând au aflat că și-a făcut din iluzionism o profesie. Deocamdată, este mai preocupat de șlefuirea talentelor sale decât de sfidarea convențiilor culturale. Și consacră mult timp șlefuirii talentului său. Adeseori îl prinde ora două sau trei dimineața pregătindu-și scamatoriile și învățând de la cei mai mari maeștri. „N-aș putea spune că sunt extrem de bun. Așa sunt Penn și Teller. Mă plasez la un nivel unde sunt suficient de bun ca să dau spectacole pe bani. Am ajuns acolo și n-am simțit că aș fi muncit pentru asta până când mi-am amintit cât de mult am exersat. Dar pentru mine a fost o joacă."

Genul de joacă a lui Matthew Lee îi permite să construiască pe o aptitudine nativă, pe care putea să n-o fi descoperit dacă nu l-ar fi văzut pe acel scamator pe nava de croazieră și dacă n-ar fi dat un mic ocol, abătându-se de la cariera lui planificată, ca să se oprească puțin într-un magazin dintr-un mall. Întotdeauna a fost în sinea lui un iluzionist. Și totuși, în absența unei întâmplări fericite și fără hotărârea lui de a înota contra curentului cultural, această aptitudine – și pasiunea arzătoare care o însoțește – putea să nu fi ieșit la suprafață.

Riscurile educației

Te pot stânjeni în căutarea Elementului tău convențiile generale ale culturii tale. Însă majoritatea culturilor posedă, totodată, un proces sistematic de instrucție, care este deosebit de semnificativ pentru descoperirea – sau eșecul descoperirii – aptitudinilor tale native. Paradoxal, este tocmai procesul care îți închipui că te va ajuta să le descoperi. Mă refer la educație.

Cartea *The Element* are multe de spus despre educație, ca și lucrarea mea *Out of Our Minds: Learning to Be Creative*. Dacă te interesează în mod special aceste probleme, cel mai bun lucru pe care-l poți face este să

le descarci pe ambele imediat de pe internet. Pentru scopurile pe care le urmărim aici, sunt două modalități în care educația formală este adeseori un obstacol în calea descoperirii Elementului tău. Primul este faptul că majoritatea sistemelor de educație operează cu o viziune foarte îngustă despre aptitudini. Al doilea este faptul că ele desconsideră frecvent diferitele modalități în care indivizii învață de fapt.

Mai mult decât crezi

Ce fac mai tot timpul elevii la școală? În principal, stau în bănci, citesc, scriu, calculează și fac mici treburi administrative. De ce așa? Unul dintre primele motive este acela că școlile pun în mod deosebit accentul pe anumite genuri de aptitudini academice, printre care anumite forme de raționament verbal și matematic. Frecvent, ele pun de asemenea semnul egal între inteligență, în general, și ideea mult mai îngustă de IQ – coeficientul de inteligență. Aceste tipuri de aptitudini sunt foarte importante, dar în aptitudinile tale există mult mai multe aspecte decât pot fi evidențiate de activitatea școlară convențională sau de testele de inteligență.

Una dintre consecințele acestei preocupări este faptul că, în mod tipic, școlile acordă un statut inferior așa-numitelor activități nonacademice, printre care artele vizuale și interpretative, educația fizică și practică sau programele „vocaționale". Rezultatul este că foarte mulți elevi, chiar și aceia care sunt buni la activitatea academică, nu-și descoperă niciodată întreaga lor gamă de aptitudini, mai ales dacă ele se găsesc în aceste domenii neglijate.

În timp ce fratele meu Derek își dezvolta expertiza inginerească, a fost în general neatent, plictisit și adeseori a avut necazuri la școală. Niciunul dintre lucrurile pentru care era realmente dotat nu părea să conteze la școală, nefiind avut în vedere în rapoarte și evaluări. Pe lângă talentul său ingineresc, a învățat de unul singur să cânte la mai multe instrumente muzicale, printre care claviaturi și ukulele. Era atât de bun încât a cântat în biserica noastră de cartier de la vârsta de zece ani și, ajuns la maturitate, a lucrat ca muzician profesionist în cluburi și teatre din toată regiunea. În pofida talentelor sale numeroase și evidente, a continuat să aibă necazuri la școală. Este adevărat pentru foarte mulți

oameni cu înclinații spre a meșteri lucruri și a lucra cu mâinile tot atât ca și cu mintea.

Pentru că veni vorba, întrucât operează cu o perspectivă atât de îngustă asupra abilității, sistemele școlare susțin, de regulă, un concept foarte cuprinzător de dizabilitate. Timp de șase ani, de la cinci până la unsprezece ani, am mers la o școală pentru „handicapați fizic". Nu erau atât de versați în eufemisme pe cât sunt acum. Eram înconjurat de copii cu tot felul de dizabilități fizice – poliomielită, paralizie cerebrală, hidrocefalie, astm, epilepsie și încă multe altele. Nu ne interesau nici pe departe „handicapurile" celorlalți. Ne facem prieteni în funcție de pasiunile, atitudinile și personalitatea oamenilor. Acestea contau. Îmi plăceau oamenii amuzanți, pătrunzători și sensibili, aidoma celorlalți copii, cu sau fără dizabilități.

În afara școlii însă, eram adeseori definiți prin dizabilitățile noastre. Eram „handicapați" – puțin ca o altă specie. De multe ori atunci când oamenii au o dizabilitate, lumea vede mai degrabă dizabilitatea, și nu toate celelalte abilități care coexistă cu dificultatea lor specifică. Din acest motiv, spunem despre oameni că sunt „dizabilitați", și nu că „au o dizabilitate". Unul dintre motivele pentru care oamenii sunt catalogați în funcție de dizabilitatea lor este faptul că viziunea dominantă despre abilitate este atât de îngustă. Însă limitele acestei concepții îi afectează pe toți în timpul educației, nu numai pe aceia cu „nevoi speciale". În zilele noastre, oricărui individ ale cărui talente reale cad în afara domeniului restrâns al activității academice școala îi poate părea o experiență demoralizantă, în urma căreia se naște întrebarea dacă individul are vreo aptitudine semnificativă.

Care este stilul tău?

Viziunea îngustă asupra abilității este o problemă în educația convențională. O a doua problemă este eșecul frecvent de a implica stilurile individuale de învățare ale elevilor. Am spus mai devreme că unul dintre motivele pentru care poți avea senzația că ești puțin înzestrat pentru ceva poate fi modul în care ai venit în contact cu o activitate, mai ales dacă n-ai avut rezultate bune la școală atunci când ai studiat-o.

În orice discuție între adulți despre anii lor de școală este posibil să apară o serie de relatări anecdotice ale unor eșecuri. „N-am fost niciodată bun la științe“, „Eram groaznic la literatură“, „La orele de arte plastice nu eram în stare să desenez nici măcar niște linii drepte sau cercuri“. Ai spus, poate, și tu asemenea povești. Desigur, se prea poate să fii groaznic la oricâte lucruri. Poți fi realmente slab la matematică, de ex emplu. Nu-i nimic rău în asta. Eu unul m-am împăcat cu gândul. Dar poți să crezi că nu ai nicio aptitudine pentru ceva pentru că nu ți s-a predat într-un mod legat de felul tău de-a gândi și de a învăța.

Cu toții învățăm cel mai bine în modalități diferite, iar propriul stil de învățare poate să afecteze puternic ceea ce crezi despre aptitudinile tale. Unele școli predau tot felul de discipline prin ex punere verbală, ex erciții și teste scrise. Ele nu predau chimia pentru cei care învață vizual, de ex emplu, sau analiza matematică pentru cei care învață chinestezic. Predarea și învățarea îndeosebi prin intermediul cuvintelor poate să meargă bine pentru elevii care preferă să învețe astfel. Adevărul este că mulți nu au această preferință. Rezultatul este că elevii pot da greș în a se conecta cu multe discipline și procese care, altminteri, poate că le-ar fi plăcut și în care poate că ar fi ex celat.

Cât a mers la școală, fiica noastră, Kate, a crezut aproape tot timpul că nu e bună la chimie. Până când a avut o nouă profesoară de chimie, care a schimbat totul. Iată cum descrie Kate diferența:

„Când am mai crescut, n-am mai fost cea mai bună elevă. Ei bine, nu e pe deplin adevărat. Ar trebui să spun că, de la un anumit moment încolo, mi-a slăbit interesul. A fost o perioadă în care eram o elevă grozavă. Îmi plăcea să citesc și să scriu, îmi plăceau orele de artă, dans, cor, științe și sport. Nici nu-mi păsa de complicatele uniforme școlare britanice. De la o vârstă fragedă, am fost încadrată în grupul inferior la matematică. La școala mea, elevii erau împărțiți pe culori – Albastru era pentru grupul de elită, Verde pentru cei de nivel mediu și Vernil pentru cei de la bază. Acum mi se pare un sistem ridicol, iar consecința faptului că am rămas constant în grupul Vernil la matematică a fost că am crescut cu teamă de cifre și cu o vie aversiune față de tot ceea ce avea de-a face cu ele. Am avut de furcă până să învăț tabla înmulțirii, fracțiile mă îngrozesc și acum și întotdeauna mi-a fost greu să formez numerele de

telefon. Faptul că am fost distribuită în Vernil la matematică de la o vârstă fragedă mi-a făcut țăndări încrederea în mine însămi. După o vreme am considerat de la sine înțeles faptul că sunt slabă la matematică, așa că nu mi-am mai dat silința. În fond, aveam note maxime la engleză și la arte, la fel și la franceză, și patru zile pe săptămână mergeam la un curs de balet, unde eram cum nu se putea mai fericită. Sincer vorbind, matematica nu reprezenta o prioritate pentru mine."

„Această presupunere că nu sunt bună la matematică am luat-o cu mine la Los Angeles. Încă o dată, am fost distribuită în grupul de la bază (Math 3, după cum se numea) și, de astă dată, nu mi-a mai păsat nici cât negru sub unghie. Rareori îmi făceam temele pentru acasă, iar în clasă mâzgăleam mai tot timpul. Dacă nu am încercat și am dat greș e din cauză că nu am încercat, nu pentru că nu aveam cap. A fost o scuză bună și m-am ascuns îndărătul ei mulți ani. Surprinzător, profesorilor mei de matematică nu părea să le pese și toți mi-au dat note de trecere. Destul de curând, m-am trezit ieșită din gimnaziu, într-o clasă a zecea de chimie."

„Întotdeauna mi-a plăcut știința și până atunci chimia nu mi-a cerut prea multe cunoștințe de matematică. Îmi plăcea știința, mai ales pentru că însemna să fac o mulțime de desene despre circuitul apei în natură ori să fac obiecte precum o ambarcație care putea să plutească într-un bazin cu apă. Cu nesfârșitul ei șir de numere din tabelul elementelor și cu ecuațiile lor care conțineau fracții, chimia nu era așa. În realitate, m-a terorizat. Am picat la chimie după examenul parțial de la mijlocul primului semestru. Pentru restul clasei a zecea aveam un plus de timp liber, ceea ce mi s-a părut minunat. Problemă rezolvată. Până în clasa a unsprezecea, când m-am văzut înscrisă iar în clasa a zecea la chimie."[5]

„Noua mea profesoară, domnișoara Miller, a intrat în clasă și a început lecția. Mi-am petrecut toată ora schimbând bilețele cu prietena mea, din banca alăturată. Asta a mers până la primul test, pe care, firește, l-am picat. Nicio problemă, m-am gândit eu, dar domnișoara Miller n-a fost impresionată. Spre deosebire de profesorii de dinainte, domnișoara Miller n-a trecut pur și simplu cu vederea faptul că a picat o elevă care, în rest, avea numai note maxime pe linie. M-a chemat în biroul său și mi-a

spus să nu mai stau în fundul clasei, să fiu atentă și să îmi fac temele pentru acasă. Mi-a spus că purtarea și atitudinea mea erau inacceptabile din partea unei persoane cu capacitățile mele. Mi-a fost jenă și rușine. Dar nu s-a oprit aici. Mi-a mai spus că dacă îi accept condițiile, e dispusă să mă mediteze în orele libere și în pauza de masă. Condițiile ei erau să mă mut în prima bancă și să mă pun pe treabă la chimie. Ce puteam să fac? Am fost de acord."

„Am început în săptămâna următoare. În fiecare zi aveam să merg la domnișoara Miller ca să recapitulăm lecția din ziua respectivă ori să facem planul lecției următoare. Progresul a fost imediat. Am descoperit, miraculos, că de îndată ce am fost atentă (și, față în față cu profesoara, nu aveam de ales), am înțeles chimia. Și mai surprinzător pentru mine, mi-a plăcut. Mi-a plăcut atât de mult încât nu doar am avut zece pe linie tot restul anului și am ajuns să-i meditez pe alți colegi din clasă, dar m-am gândit chiar să studiez chimia la colegiu. Așteptam cu nerăbdare orele de chimie și temele pentru acasă. Caietul meu de laborator s-a umplut frumușel. Ecuațiile mele erau impecabile. Nici măcar nu mă mai temeam de cifre."

„M-a cucerit chimia și asta numai pentru că o profesoară a dat atenție unei eleve care avea rezultate bune la majoritatea materiilor, dar era strigător la cer de slab pregătită la orele ei. Totul, datorită unei profesoare care a văzut că nu-mi priește în cadrul clasei tradiționale și care a fost atât de devotată încât și-a făcut timp să repete fiecare lecție cu mine în particular."

„N-a acceptat să se dea bătută în ceea ce mă privea și a refuzat să mă lase pe mine să mă dau bătută. Foloasele s-au văzut nu numai în media mea generală; încrederea mea în forțele proprii a ajuns până la cer. Însă fără domnișoara Miller aș fi trăit toată viața cu convingerea că sunt slabă la chimie; că pur și simplu nu sunt în stare s-o înțeleg. Ea m-a învățat mult mai mult decât chimia. M-a învățat că atunci când mă străduiesc realmente la ceva, pot s-o fac. Este o lecție care mi-a influențat fiecare aspect din viața mea."

Așadar, care este stilul tău de învățare? Ei bine, te poți gândi la asta în diferite modalități. Deși există numeroase dovezi că oamenii au o mare varietate de stiluri de învățare, experții nu cad de acord asupra unei

definiții precise. Un teoretician al educației, David Kolb, de exemplu, crede că se pot distinge următoarele genuri: tipul convergent (tare în aplicarea practică a ideilor, abordează învățarea de o manieră nonemoțională și are preocupări relativ înguste), tipul divergent (are o imaginație puternică, e bun să genereze idei și să vadă lucrurile din perspective diferite, având o gamă largă de preocupări), tipul asimilator (cu o mare abilitate de a crea modele teoretice, care excelează în gândirea inductivă și tinde să se preocupe mai mult de concepte abstracte decât de oameni) sau tipul aplicativ (a cărui principală calitate este să facă diferite lucruri, nu se teme de riscuri, se comportă bine când i se cere să reacționeze față de circumstanțele imediate și rezolvă problemele intuitiv).

Richard Felder este coautor al lucrării *Index of Learning Styles*. El sugerează că există opt tipuri diferite de stiluri de învățare. Elevii *activi* asimilează cel mai bine materia aplicând-o cumva sau explicând-o altora. Elevii *reflexivi* preferă să analizeze materia înainte de a face ceva cu ea. Elevilor *senzitivi* le place să învețe fapte și tind să fie buni la detalii. Elevilor *intuitivi* le place să identifice relațiile dintre lucruri și operează lejer cu noțiunile abstracte. Elevii *vizuali* își amintesc cel mai bine ceea ce văd, pe când elevii *verbali* se descurcă mai bine cu explicațiile scrise și vorbite. Elevilor *secvențiali* le place să învețe de-a lungul unui proces care trece de la un pas logic la următorul, pe când elevii *globali* tind să facă salturi cognitive, primind continuu informații până când „au prins".

VARK[6] este un ghid al stilurilor de învățare, elaborat în jurul unui scurt chestionar conceput de către Neil Fleming. El împarte participanții în funcție de patru preferințe în materie de învățare: *vizual* (recepția informației din grafice, diagrame, hărți etc.), *acustic/auditiv* (recepția informației din prelegeri, expuneri înregistrate, discuții etc.), *citit/scris* (recepția informației din texte, de găsit în cărți, pe internet, prezentări în PowerPoint și altele asemenea) și *chinestezic* (recepția informației prin intermediul unor experiențe personale concrete).

Puteți lua chestionarul VARK foarte rapid de pe adresa http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=questionnaire. Acesta sau alt diagnostic al stilului de învățare poate să dezvăluie o preferință pe care o aveai fără să știi. Înarmat cu această preferință, s-ar putea să vrei

să faci o încercare de a-ți lărgi diversitatea lucrurilor la care ești bun.

Deși Kolb, Felder și Fleming oferă trei modele diferite (și ex istă încă multe altele), ei tind să fie de acord în ceea ce privește două aspecte. Unul este faptul că puțini oameni, dacă ex istă așa ceva, învață tot timpul la fel; fiecare dintre noi folosim toate aceste stiluri într-o măsură sau alta atunci când învățăm. Cel de-al doilea este faptul că majoritatea oamenilor tind să înceapă de undeva. În timp ce putem învăța folosind un amalgam de procese vizuale, auditive, de lectură și chinestezice, ex perienţa învățării tinde să fie mai puternică pentru noi când activează stilul de învățare cu care ne simțim cel mai în largul nostru. Dacă ai tendința să înveți cel mai bine vizual, s-ar putea să ai tendința ca în timpul unei prelegeri gândurile tale să zboare, până când profesorul începe să deseneze pe tablă.

Pentru studenți diferiți, un profesor poate să vorbească prea mult, un altul se poate baza prea mult pe imagini. Nu te-a interesat niciodată în mod deosebit istoria? Poate cauza este faptul că stilul tău principal de învățare este vizual și nimeni nu te-a ajutat vreodată „să vezi“ trecutul atât de eficient pe cât putea să o facă. Nu ai răbdare să lucrezi la niște proiecte care îți solicită să lucrezi manual? Poate că orientarea ta este de tipul scris/citit și nu te-ai gândit niciodată să studiezi procesul presupus de un ex erciţiu manual înainte de a te fi apucat de el.

Mulți dintre noi am fi dorit să avem talent pentru poezie, grafică, prepararea de cocktailuri sau un milion de alte lucruri, însă le-am evitat deoarece singurele noastre ex perienţe legate de încercarea de a le învăța au fost negative. Vânzătorul care ți-a vândut videocamera a încercat să-ți vorbească în timp ce-o folosea el, pe când tu aveai într-adevăr nevoie să pui mâna pe aparat. Prietena care a încercat să-ți arate cum se tricotează a sărit direct la folosirea andrelelor, fără să-ți fi ex plicat măcar o dată ideea de bază. Dacă aceste ex perienţe nu au reușit să angajeze stilul tău de învățare preferat, sunt mari șanse să fi asimilat numai o mică parte din ele.

Un prieten mi-a relatat recent ex perienţa fiicei sale la cursul de statistică de la colegiu. Fusese atât de traumatizată de ex perienţa avută în studiul matematicii la gimnaziu încât își amânase îndeplinirea cerințelor de cunoștințe matematice pentru universitate până în ultima

clasă de liceu. În prima zi a intrat în clasă îngrozită și convinsă că va tremura de frică tot restul semestrului. Totuși profesorul său de statistică nu a bombardat-o cu ecuații și teoreme. În schimb, le-a spus povești care aveau aplicații practice într-o diversitate de situații, în care statistica juca un rol. Fata, despre care Richard Felder ar spune, probabil, că avea o preferință pentru învățarea *intuitivă*, a sesizat conexiunile dintre povești și operațiile matematice cerute de înțelegerea logicii lor. Pentru prima oară de când începuse școala primară, fata „a prins" ideea dindărătul unui proces matematic. Nimic din toate astea n-a făcut-o să întoarcă spatele unei cariere jurnalistice, pentru a obține un doctorat în modele numerice surprinzătoare, dar a ajutat-o să supraviețuiască și chiar să progreseze la orele de matematică.

Cheia dezvoltării la maximum a capacităților tale este să prețuiești modul tău de a învăța și utilizarea acelui stil de învățare, ca să explorezi cât mai multe domenii interesante cu putință. Odată ce accepți că modul în care ajungi să cunoști lucrurile este o componentă esențială a ceea ce știi, ești liber să aplici acest principiu în oricâte discipline îți pot trece prin cap.

Fii atent

Eșecul în antrenarea stilurilor individuale de învățare poate avea consecințe serioase pentru copii la școală. Un exemplu este pretinsa epidemie de sindrom de atenție deficitară cauzată de hiperactivitate (ADHD).[7] Să nu mă înțelegi greșit. N-am spus niciodată că nu există lucruri precum ADD sau ADHD. Există un larg consens în rândurile profesioniștilor din sănătate că există o astfel de tulburare. Ceea ce pun eu la îndoială este rata diagnosticului. Părinții declară că aproape 10% sau 5,4 milioane de copii, cu vârste cuprinse între patru și șaptesprezece ani, au fost diagnosticați cu ADHD până în 2007. Procentul copiilor cu diagnostic de ADHD declarat de părinți a crescut cu 22% între 2003 și 2007. Ratele diagnosticelor de ADHD au crescut în medie cu 3% din 1997 până în 2006 și cu o medie anuală de 5,5% între 2003 și 2007. Este o veste bună pentru companiile farmaceutice. Conform IMS Health, o companie ce oferă informații privind medicamentele, în 2010, doctorii din Statele Unite au eliberat 51,5 milioane de rețete pentru medicamente anti-

ADHD, cu vânzări totale în valoare de 7,42 miliarde de dolari – o creștere cu 83% față de cele 4,05 miliarde obținute din vânzările anului 2006.

Există motive reale pentru o incidență sporită a ADHD? Posibil. Alimentația poate fi un factor, în special consumul masiv de alimente procesate și de băuturi îndulcite. Un alt factor poate fi reprezentat de atracțiile compulsive ale culturii digitale. Orele petrecute în fața ecranului pot să încurajeze fuga rapidă a atenției și continua rezolvare de sarcini multiple în paralel. Acești doi factori pot să explice unele din tot mai numeroasele diagnostice de ADHD. Alți doi factori intervin cu siguranță.

Acum, odată ce sindromul atenției deficitare și ADHD sunt afecțiuni cărora li s-a făcut o largă publicitate, imediat ce copilul pare plictisit sau neatent, cineva s-ar putea să ceară o rețetă. Unele cazuri pot să fie reale; multe nu sunt. Mai multe studii au sugerat că, în numeroase cazuri, ADD și ADHD sunt diagnosticate după cele mai sumare consulturi medicale.

De asemenea, mulți copii sunt plictisiți și agitați la școală nu pentru că suferă o tulburare psihică, ci pentru că sunt copii și ceea ce li se cere să facă este realmente plictisitor. Cred că Phyllis Diller, actrița americană de comedie, a spus că trei ani îi învățăm pe copii să meargă și să vorbească, iar în următorii doisprezece de ani de școală le spunem să stea jos și să tacă. N-ar trebui să fim surprinși dacă pentru mulți dintre ei este dificil. Copiii au o mare energie fizică și o profundă curiozitate față de lumea înconjurătoare.

Îi întreb frecvent pe părinții ai căror copii au fost diagnosticați cu ADHD dacă aceștia au avut întotdeauna dificultăți de concentrare. Adeseori spun că nu. Când fac ceva care le place, se concentrează ore de-a rândul și rareori își mută privirea. Poate fi orice, de la a compune muzică și a scrie poezii până la a se ocupa de animale sau a face experimente. Ei nu prezintă semne de ADHD când se află în Elementul lor. Dacă părinții, profesorii și alții ar adopta o viziune mai largă despre inteligență și stilurile de învățare și dacă ar acționa conform acesteia, nu mă îndoiesc de faptul că multe din pretinsele cazuri de ADHD ar dispărea.

Cum devii tu însuți

Rezistența față de stereotipurile privind inteligența în educație și descoperirea talentelor tale latente îți pot schimba cursul vieții în modalități profunde. Laureat al premiilor Oscar și Grammy, Hans Zimmer a compus muzica a peste o sută de filme, printre care *The Lion King*, *The Dark Knight*, *Gladiator* și *Inception*. Crescut în Germania și apoi în Anglia, a fost un elev-problemă în toate școlile prin care a trecut. A fost la cinci școli una după alta și, până la urmă, a fost „dat afară", după cum spune el, din toate. Era în general neastâmpărat, plictisit, scandalagiu la ore, neatent și vrednic de milă în toate privințele. Nu are nicio îndoială că ar fi fost tratat de ADHD, dacă diagnosticul și medicația ar fi existat pe atunci. După cum s-a văzut, singura activitate care îi stârnea negreșit atenția era muzica – nu la școală, ci acasă, unde era înconjurat de muzică și stătea constant la pian, născocind propriile melodii.

A abandonat școala pe cât a putut de repede și a încercat să facă o carieră în muzica rock. A trecut dintr-o trupă în alta și, în cele din urmă, a avut primul său succes comercial în anii 1970, ca membru al unui grup numit The Buggles, care a înregistrat hitul *Video Killed the Radio Star*.

În acel moment, lui Hans nici nu-i trecea prin minte să compună muzică de film, nu în ultimul rând pentru că nu învățase – nu știe nici acum – notația muzicală convențională. Marele moment de cotitură al vieții sale a venit când cineva i-a cerut ajutorul în utilizarea unui sintetizator de sunet Moog. Pentru el, a fost o revelație. A descoperit că simțea intuitiv acest nou mod de generare a sunetelor și a fost fascinat de potențialul său. A început să realizeze banda sonoră pentru reclame și filme independente și, în cele din urmă, s-a mutat la Hollywood. A ajuns unul dintre cei mai reputați compozitori de muzică de film și este constant solicitat de regizori din toată lumea pentru partiturile sale pline de pasiune, forță și adâncă sensibilitate.

Studioul lui Hans din Santa Monica este un amestec minunat de înaltă tehnologie și birou de modă veche, plasat undeva între Control Mission de la NASA și biblioteca unei venerabile case de la țară. Stând în fața unui imens ecran HD și pupitrele de computere la care compune, mi-a explicat că încă nu citește notația muzicală de tip convențional. „Dar dacă mă pui în fața unui computer pe care este instalat un program informatic de notație muzicală, ți-l pot citi, probabil, la prima vedere.

Presupun că noi toți ne găsim fiecare un mod propriu de a crea sisteme care ne servesc. Dacă asta înseamnă să reinventezi roata de câteva ori, o faci. Celălalt lucru legat de ceea ce fac eu, după cum cred, lucrul cel mai important, pentru că ține de profesia mea, este faptul că pot să cânt."

Zimmer a început să cânte la pian la o vârstă foarte fragedă și a început să compună aproape în același timp, astfel încât necunoașterea notației muzicale nu a fost niciodată un real impediment. A fost, poate, chiar un avantaj. În primul rând, i-a permis să privească muzica într-un mod pe care puțini profesori i l-ar fi putut preda. Zimmer a învățat de la maeștri, dar nu de la compozitorii clasici intrați în legendă. În schimb, a fost inspirat de marii arhitecți.

„Am realmente instinct pentru configurații, forme și arhitectură. Lucrurile despre care compun și care mă inspiră sunt operele unor arhitecți precum Norman Foster și Frank Gehry. Îmi place să privesc edificiile lor și să văd cum au îmbinat toate părțile lor componente. Și foarte adesea, când mă uit peste piesele mele muzicale – nu în notația muzicală, desigur, ci în limbaj informatic – privesc forma, iar când forma și configurațiile arată bine, de regulă sună bine. Îmi place să văd ceea ce Norman Foster a făcut cu Reichstagul din Berlin. A luat un vechi edificiu german, scandalos de urât, încărcat de atâta istorie negativă. După care a pus deasupra lui acel lucru uimitor de modern. Felul în care el a reușit să combine și să contopească vechiul și noul este în mod constant modul în care văd eu muzica mea. Vreau să spun că mă aflu mereu într-un fel de vocabular clasic german, în care îndes tehnologie modernă, rock-and-roll și electronică."

„Este amuzant, pentru că oamenii întreabă «Ce compozitori v-au influențat?» și eu pot să-i indic pe toți. Dar pot să mă refer și la mulți arhitecți. Ei nu m-au influențat, însă m-au inspirat. Până la urmă, ceea ce îți dorești cu adevărat este tipul care te inspiră, nu tipul care te-a influențat."

Pentru Hans Zimmer, muzica a fost mai mult decât o pasiune: a fost o cale spre o viață plină de sens și de realizări. Ca să-și afle calea a trebuit să învingă numeroase stereotipuri – inclusiv idei despre inteligență și reușită în educație, despre tehnicile standard de interpretare muzicală și compoziție în domeniul pe care și l-a ales. Muzica a fost foarte

importantă în casa familiei sale și a avut, în mod evident, înclinații spre ea, însă realizările lui singulare au venit pentru că și-a ascultat chemarea talentelor sale și pentru că a fost dispus să explore multe alte domenii de creație, spre care l-au condus aceste talente.

Așteaptă-te la neașteptat

Ca să-ți găsești Elementul, s-ar putea să fii nevoit să lupți împotriva propriilor opinii despre tine însuți. Indiferent ce vârstă ai avea, ți-ai încropit aproape cu siguranță o poveste lăuntrică despre ceea ce poți face și ceea ce nu poți; despre lucrurile la care ești bun și cele la care nu ești. S-ar putea să ai dreptate, firește. Însă din toate motivele pe care le-am discutat, este posibil să te amăgești singur. În parte, ca să înțelegi ceea ce ești în clipa de față trebuie să înțelegi cum ai ajuns până aici. Prin urmare, dacă te îndoiești de aptitudinile tale în anumite domenii, gândește-te cum au luat ființă aceste îndoieli din capul locului. Există alte modalități de dezvoltare a lor care ți-ar plăcea mai mult și care te-ar surprinde în aplicarea lor? Și ce-ar fi de spus despre toate aptitudinile pe care este posibil să nu le fi folosit niciodată? Cum ai putea să descoperi mai multe dintre acestea? Ca pas următor în căutările tale, încearcă acest exercițiu.

Exercițiul 6: Ramificare

- Fă un colaj sau o listă cu aptitudinile pe care le vezi la alții și despre care nu ai habar dacă le ai și tu sau nu.
- Subliniază-le pe acelea pe care ai fi interesat să le explorezi în tine însuți și să le dezvolți dacă ai avea posibilitatea.
- Fă un colaj sau o listă de activități despre care crezi că s-ar putea baza pe aceste aptitudini.
- Încercuiește-le pe acelea pe care ai dori să le încerci.
- Fă o listă de pași practici pe care i-ai putea face încercând fiecare dintre ele.

Înainte de a trece la capitolul următor, iată alte câteva întrebări la care să reflectezi.

- Cum gândești și cum înveți cel mai bine?

- Ți-a sugerat vreodată cineva că s-ar putea să ai talent pentru ceva la care nu te-ai gândit?
- Ai evitat vreodată să faci ceva deoarece ai socotit că n-ai avea talent pentru așa ceva?
- Ai încercat vreodată să înveți ceva pentru care „nu ai talent“ într-o modalitate nouă?
- Există ceva la care simți că ai putea fi bun dacă ai fi avut șansa să te pregătești în mod adecvat?

---

[5] În sistemul american de învățământ, atât în cel public, cât și în cel privat, nu există corigență, nici restanțe, în instituțiile de învățământ superior. Nepromovarea unei materii atrage după sine parcurgerea ei de la capăt în anul sau în semestrul următor, ori de câte ori este nevoie pentru promovarea ei (n.t.).

[6] VARK, acronim pentru *visual – aural/auditory – read/write – kinesthetic* (n.t.).

[7] ADHD, acronim pentru *attention deficit hyperactivity disorder*. ADD, acronim pentru *attention deficit disorder* (n.t.).

4

Ce iubeşti?

Dacă ai făcut exerciţiile de până acum şi dacă ai reflectat asupra întrebărilor, s-ar putea să fi început să ai o idee mai clară despre forţele şi slăbiciunile tale native – aptitudinile tale. Elementul nu se referă numai la a face lucrurile pentru care eşti dotat. Mulţi oameni fac lucruri la care se pricep, la care însă nu ţin. Ca să fii în Elementul tău, trebuie să iubeşti. Aşadar, ce sunt pasiunile? De ce este important să le descoperi pe ale tale? Şi cum faci asta?

Mulţi oameni cu care am discutat despre Element spun că au o mică problemă cu ideea de pasiune. În cazul unora, se întâmplă deoarece cuvântul le poate sugera pleoape tremurânde şi palpitaţii, iar ei se întreabă dacă sunt capabili de aşa ceva şi cât timp s-ar putea menţine în această stare. În cazul altora, cuvântul dă naştere unei serii de alte întrebări. Iată câteva dintre ele:

- Şi dacă nu am nicio pasiune?
- Ce-ar fi dacă iubesc un lucru pentru care nu sunt dotat?
- Ce se întâmplă dacă iubesc ceva moralmente dubios?
- Cine va mai spăla toaletele şi cine va mai face treburile neplăcute?
- Cum voi şti când mi-am găsit Elementul?

La sfârşitul acestui capitol, voi răspunde la fiecare dintre aceste întrebări. Pentru a face acest lucru, trebuie să spun mai întâi ce înţeleg prin pasiune, cum se leagă aceasta de alte idei, precum iubire şi însufleţire, şi ce înseamnă realmente în legătură cu Elementul.

Dar înainte de-a ajunge până acolo, gândeşte-te mai întâi la tine însuţi şi la lucrurile pe care iubeşti să le faci – sau nu. Încearcă acest exerciţiu, care se bazează pe ceea ce crezi despre aptitudinile tale.

Exerciţiul 7: Ce iubeşti?

- Cercetează din nou lista pe care ai alcătuit-o în Exerciţiul 4, cu lucrurile pentru care eşti dotat. Caută în lista activităţilor pe care le-ai desfăşurat şi vezi la care dintre ele se pot aplica aceste aptitudini. Dacă doreşti, adaugă elemente sau modifică lista în

lumina Exerciţiului 5 şi a oricăror alte gânduri pe care le-ai avut de atunci încoace.

- Întreabă-te: care dintre lucrurile pentru care eşti dotat

  a) îţi plac realmente;
  b) te lasă indiferent;
  c) îţi displac.

- Aşa cum ai mai făcut, alege o culoare diferită pentru fiecare dintre aceste trei sentimente şi subliniază fiecare dintre lucrurile pentru care eşti dotat, în funcţie de ceea ce simţi faţă de ele.
- Pe o coală de hârtie separată, trasează trei coloane sau cercuri largi şi enumeră lucrurile la care eşti bun, în concordanţă cu aceste sentimente.

Păstrează undeva pe aproape această coală de hârtie. Vom reveni la acest exerciţiu şi-l vom dezvolta ulterior în acest capitol. Deocamdată, să ne ocupăm de ideea de pasiune, spunând încă o poveste.

Fiorul pasiunii

Majoritatea oamenilor ar ezita să lase un ciocan pe mâna unui copil de patru anişori. Riscurile sunt variate, de la cele ambientale până la cele dentare. Când bunicul lui Emily Cummins i-a dat un ciocan, nu s-a petrecut nicio calamitate – însă gestul i-a trezit fetiţei o pasiune.

„Obişnuiam să petrec ore în şir cu bunicul meu în şopronul din fundul grădinii“, mi-a spus ea. „Eram absolut fascinată de inventivitatea lui şi de felul în care putea să ia nişte hârburi şi resturi de materiale, din care făcea jucării pentru mine şi pentru verii mei. Când am mai crescut, a început să mă înveţe. Am început prin a bate cuie într-un banc de tâmplărie şi, pe când eram la gimnaziu, ştiam să folosesc un strung ca să-mi fac propriile jucării. Era pentru mine ceva atât de fascinant să folosesc resturi de materiale, având parte nu numai de emoţia de a construi ceva, ci şi de plăcerea de a mă juca cu lucrurile pe care le făceam, simţindu-mă răsplătită pentru că le-am făcut.“

Emily a ştiut de îndată că-şi descoperise pasiunea, deşi, la vârsta preşcolară fiind, probabil că nu a gândit în aceşti termeni. A simţit pe loc

un fel de „zvâc“ și a descoperit că nimic altceva nu a mai fascinat-o nici măcar pe departe la fel de intens. „Tataia a scăpărat în mine o scânteie creatoare, pe care sper să nu o pierd niciodată. Mi-a permis să fac niște lucruri pe care nu le puteau face toți copiii. M-a lăsat să experimentez demontarea lucrurilor și realcătuirea lor. Îmi lansa mici provocări și eram foarte creativă în a găsi diferite modalități de a face tot felul de lucruri. Când bunicul mi-a observat interesul, a fost și mai entuziast să mă îndrume și mi-a permis să fac din ce în ce mai multe. M-a lăsat să folosesc mașinile și uneltele sale și m-a învățat atât de bine. Am făcut greșeli – mi-am julit degetul la polizor –, dar nu pot să explic emoția de care am avut parte. Dacă bunicul nu m-ar fi încurajat, nu aș fi știut ce este tehnologia, pentru că nu ni se preda la școală.“

Când Emily a mers la liceu, a început să participe la concursuri de tehnologie. Și-a redefinit, totodată, țelul. Dacă odinioară construcția și invenția erau un mod de a face jucării pentru ea și vărul ei, acum dorea să facă niște lucruri care să vizeze probleme din lumea reală. Pentru primul ei concurs important, s-a gândit la dificultățile pe care le întâmpina celălalt bunic al ei, din cauza artritei de care suferea, când voia să stoarcă pasta de dinți dintr-un tub. A construit pentru el un dozator automat. „În cele din urmă, am fost evaluată de niște experți din industria farmaceutică. Eram îngrozită, pentru că niciodată nu mi-a plăcut să vorbesc în public. Am făcut prezentarea și examinatorii au început să mă critice și atunci mi-am descoperit o voce despre care nu știusem că ar fi a mea. Chiar credeam în produsul meu și eram legată cu pasiune de el, iar această încredere în mine însămi a ieșit la iveală. Am sfârșit prin a câștiga, deoarece, după cum au spus ei, au remarcat că pasiunea mea reală față de produsul meu era diferită de ceea ce făcuseră alți elevi, adică un rack PlayStation sau ceva asemănător.“

La ultimul ei concurs înainte de-a merge la universitate, era pe cale să piardă totul. „Am hotărât să-mi asum ridicola misiune de a crea un frigider care nu utiliza niciun pic de electricitate. Profesoara mea era realmente îngrijorată, fiindcă știa că acesta era ultimul meu pas înainte de universitate. Mi-a spus: «Dacă o zbârcești, vei avea necazuri». Pentru mine, era singura provocare la care mă gândeam.“

„Am pus la bătaie tot ce-am putut. Am luat legătura cu diverse

companii. Am făcut cercetări. Știam că pot s-o fac. Am născocit un răcitor simplu, bazat pe evaporare, care, știi, ex ista de ceva vreme – n-am pretins niciodată că aș fi inventat evaporarea! Presupune un transfer de căldură. Obții un compartiment pe deplin uscat, care este igienic, și poți să folosești efectiv apă murdară ca să răcești produsul din frigider.“

Proiectul a fost un enorm succes, dar profesoara lui Emily a avut cel puțin parțial dreptate în legătură cu modul în care povestea asta avea să-i afecteze viitorul la universitate. În timp ce facultățile ar fi fost încântate s-o primească, ea a descoperit că nu avea aceleași sentimente față de ele. „Nu mă trăgea de loc inima să merg la facultate“, a spus ea. În schimb, a obținut o amânare de la universitate, după care le-a dat de știre părinților ei că urma să plece în Africa, însoțită de invenția ei cea mai sofisticată.

„Am întocmit un plan de afaceri. Nu mai redactasem până atunci un plan de afaceri, așa că m-am dus la profesorul meu de economie și am întocmit un plan realmente simplu. Am obținut cinci mii de lire sterline grație pasiunii mele și a fermității cu care socoteam că produsul meu va fi un succes. Am făcut ceva voluntariat, pentru că aveam pe atunci numai optsprezece ani și așa m-am înțeles cu părinții mei. M-am dus în Namibia și am lucrat cu un tip care administra un cămin studențesc. M-a dus într-un orășel din Namibia, Wintuk, unde mi-am testat răcitorul. Nu le-am spus părinților mei, pentru că ar fi fost îngroziți. Am început să-i învăț pe oameni cum să construiască frigiderul meu. Am folosit resurse și materiale locale și am început să inițiez niște afaceri cu femeile de acolo, care au transmis ideea mai departe. Acum, frigiderul meu este folosit peste tot în Namibia, Africa de Sud, Zimbabwe și Botswana.“

Emily Cummins și-a îmbrățișat pasiunea la o vârstă foarte fragedă și continuă să construiască pe acea pasiune în modalități profunde. Ce ne spun povestea lui Emily și toate celelalte din carte despre natura pasiunii și, îndeosebi, despre modul în care aceasta se leagă de Element?

Ce este pasiunea?

Cuvântul englezesc *passion* are o istorie interesantă. Provine din cuvântul antic grecesc *paskho* și printre sensurile sale originare se numără „a suferi“, „a îndura“ sau „a pătimi“. În acest sens, creștinii

vorbesc despre Patimile lui Hristos. Cu timpul, a ajuns să aibă sensul aproape opus. Acum pasiunea înseamnă o profundă atracţie personală faţă de ceva – o puternică afinitate sau un mare entuziasm, ce poate să conducă la un adânc sentiment de desfătare şi împlinire. Pasiunea este o formă de iubire, acesta fiind motivul pentru care oamenii care se află în Elementul lor vor spune adesea că iubesc ceea ce fac.

Există multe feluri de iubire. Există iubirea faţă de familie, iubirea sexuală, iubirea faţă de prieteni, locuri, lucruri şi activităţi. În limba engleză, cuvântul *love* – iubire sau dragoste – se foloseşte ca să acopere toate lucrurile care te atrag, de la gogoşi până la logodnica ta. Aşadar, ce fel de iubire simţi atunci când te afli în Elementul tău?

Din fericire, unele limbi fac nişte distincţii mai fine, care ne pot fi de folos aici. În greaca veche, de exemplu, există patru cuvinte pentru iubire. *Agape* este un sentiment de bunăvoinţă faţă de umanitate, în general, şi faţă de cei cărora le purtăm o mare stimă. Cuvântul englezesc cel mai apropiat de acesta este *charity* (filantropie), în sensul său originar de iubire neegoistă faţă de ceilalţi. *Eros* este iubirea romantică şi atracţia sexuală faţă de o altă persoană. *Storge* înseamnă afecţiunea naturală pe care o nutresc părinţii faţă de copiii lor şi invers, precum şi iubirea faţă de cei care ne sunt dragi, aici fiind inclusă şi iubirea dintre prietenii apropiaţi. *Philia* este prietenia şi loialitatea faţă de ceilalţi. Mai înseamnă, de asemenea, atracţia firească faţă de anumite lucruri şi activităţi.

Philia este originea sufixelor englezeşti „-phil“, „-phile“ şi „-philia“, care indică o afinitate specială faţă de ceva, precum în „bibliofil“, un iubitor de cărţi; „francofil“, un iubitor al tuturor lucrurilor franţuzeşti; sau „chorophilia“, iubirea dansului. Mai puţin probabil, există de asemenea „dromophilia“, iubirea traversării străzilor; şi „sesquipedalophilia“ care, destul de potrivit, este o iubire faţă de cuvintele lungi.

E dificil să separi complet sensurile lui *agape*, *eros*, *storge* şi *philia*. Încă din Antichitate, ele au fost frecvent întrebuinţate în modalităţi care se suprapun. Chiar şi aşa, *philia* se apropie cel mai mult de ceea ce avem, de regulă, în minte când vorbim despre iubirea faţă de arta culinară, arheologie, sport, iniţiativă antreprenorială, profesorat sau orice ne înflăcărează imaginaţia şi ne stimulează energia. Cuvântul-cheie în

context este energia. Toată viața este energie: fără energie nu există viață. Pasiunea este forța energiei spirituale pozitive.

Două tipuri de energie

În timp ce-ți cauți Elementul, este util să deosebești două tipuri de energie, chiar dacă ele sunt strâns înrudite: energia fizică și energia spirituală.

Energia ta fizică este legată de sănătatea trupului tău și de cât de bine ai grijă de el. Dacă mănânci alimente nepotrivite, bei prea mult alcool, consumi anumite droguri, faci prea puțin exercițiu fizic și dormi neregulat, în cele din urmă organismul tău îți va semnala aceste lucruri. Dacă ai o boală fizică, energia ta va avea de suferit într-un fel oarecare. Nivelul de efort o afectează la rândul său. Dacă alergi o probă de maraton, nu contează cât de bine ești antrenat, la sfârșitul cursei vei avea mult mai puțină energie decât la începutul ei. Dacă n-ai făcut așa ceva, există o piață foarte bogată din care să-ți alegi indiferent ce formă de efort.

Dar există și alți factori care îți afectează energia fizică indiferent de condiția corpului tău. Ei au de-a face cu motivația ta, cu dispozițiile și sentimentele tale, cu viziunea ta despre viață și cu orientarea ta către un scop. Au de-a face cu starea ta de spirit. Prin „spirit“ înțeleg forța ta vitală unică; sensul în care te-ai putea găsi într-o stare de spirit plină de elan sau într-una lipsită de vlagă.

Într-o zi ca toate celelalte, energia ta fizică urcă și coboară în funcție de ceea ce faci și în concordanță cu schimbarea dispozițiilor și a sentimentelor tale. Dacă faci ceva cu drag, la sfârșitul zilei poți fi obosit din punct de vedere fizic, dar întărit sufletește. Dacă îți petreci ziua făcând lucruri de care nu-ți pasă, te poți simți bine pe plan fizic, dar epuizat sufletește, pornind în căutarea unei sticle de licoare spir(i)toasă. Pasiunea este legată de ceea ce-ți hrănește energia spirituală, în loc să o consume.

Ian, fratele meu mai mare, este un mare muzician. A cântat la tobe în trupe rock de la paisprezece ani și cântă, de asemenea, la clape și la chitară ca un profesionist. Muzica este principala pasiune din viața lui, dar nu a fost niciodată principala lui sursă de venit. Pentru asta, s-a bazat

pe propriile afaceri. Muzica a mers întotdeauna în paralel cu activitatea lui în afaceri. Toată viața a cântat cu diferite trupe sau cu propria orchestră, dând adeseori spectacole până la ore târzii și sosind acasă mult după miezul nopții, după o lungă călătorie, știind că trebuie să se trezească devreme pentru o nouă zi de muncă. Chiar după o zi cu program prelungit, intra în studioul său de înregistrări până spre ivirea zorilor, cântând, ascultând muzică și ex ersând. Pentru Ian, viața fără muzică ar fi de neimaginat. Ea îi hrănește spiritul, chiar și atunci când este epuizat fizic.

Este imposibil să împarți în mod categoric activitățile în două – unele care îi înalță spiritual pe oameni și altele care n-o fac. Pentru orice activitate care-ți poate trece prin minte, se va găsi cineva care s-o iubească, pe când un altul are „alergie" față de ea. Așa sunt eu față de cumpărături. Am prieteni (și membri de familie) pur și simplu îndrăgostiți de mersul la cumpărături. O prietenă de-a noastră iubește shoppingul până într-atât încât se gândește să-și ofere serviciile unor clienți, pe care să-i ajute să-și cumpere haine și mobilier. Nu mă pot închipui pe mine făcând așa ceva. În primul rând, mi-ar lipsi cunoștințele necesare și mi-aș pierde orice client după prima rundă de cumpărături. Dar, în același timp, mă simt fizic slăbit atunci când intru în magazine. De cum trec pragul unui magazin de îmbrăcăminte, încep să-mi pierd voința de a trăi. Umerii mi se prăbușesc, privirea mi se stinge și trebuie să mă așez ca să pot răbda greutatea inimii. În vreme ce sufletul meu se chinuie pe tăcute să soarbă o gură de aer în majoritatea prăvăliilor, îi văd pe alții sorbind cu nesaț aceeași atmosferă, purtând pe chipuri o ex presie de încântare ex altată.

Spuneți orice activitate și veți găsi oameni care nu-și pot închipui că ar putea să facă și altceva, precum și oameni care nu-și pot imagina ceva mai neplăcut. Am pus pe Twitter această întrebare: „Cunoașteți pe cineva îndrăgostit de un job pe care voi nu l-ați putea suporta?" Am fost înecat de un potop de răspunsuri. Varietatea lor ilustra perfect această idee. Mai mulți oameni mi-au răspuns imediat: „Proctologul meu!" Am consumat ceva energie spirituală ca să-mi șterg din minte inevitabila imagine pe care mi-a sugerat-o acest răspuns. Proctologii sunt o componentă esențială a lumii medicale. Cancerul de colon este a treia dintre formele

de cancer cel mai frecvent diagnosticate, atât la bărbați, cât și la femei, iar depistarea timpurie are o importanță enormă. Nu vreau să mă gândesc la o lume lipsită de proctologi, și majoritatea proctologilor vă vor spune că își iubesc munca. Acestea fiind spuse, cu siguranță nu este o profesie care s-ar potrivi oricui.

O femeie mi-a spus că are un prieten realmente îndrăgostit de jobul său, care constă în desfundarea rețelei de canalizare. Încă o dată, este o parte esențială a societății moderne, ce-i drept, una nu foarte dezirabilă, și totuși acel ins e îndrăgostit de munca lui. O altă femeie mi-a scris că gândul de a face alpinism sau de a-și croi drum prin junglă este coșmarul ei cel mai teribil; și totuși, pentru altcineva, o viață dusă în ținuturi nestrăbătute, sub cerul liber, ar fi un vis devenit realitate. Mi-a amintit de marea actriță și cântăreață britanică Marti Caine, care i-a spus odată soției mele, Thérèse: „Dacă nu se poate face purtând pantofi cu toc înalt, nu mă interesează!“

Alte joburi pe care mulți oameni nu-și pot imagina că le-ar face cu plăcere sunt acelea de contabil, avocat, infirmieră și polițist. Tot atâția oameni au spus că ar îndrăgi aceste roluri. Interesant, un răspuns frecvent a fost „profesor“. Mulți au spus că le place să predea; tot atâția au declarat că n-ar rezista nici măcar o săptămână la catedră. Aproape toți profesorii care au relatat cât de mult își iubesc ocupația au mai spus că au prieteni care nu-și pot imagina cum pot să facă așa ceva. Un profesor s-a exprimat astfel:

„O întrebare pe care o aud frecvent, mai ales din partea elevilor mai mari și de către numeroșilor prieteni, este «De ce te-ai făcut profesor? De ce ți-ai ales această ocupație?» În general, răspund cu o altă întrebare: «De ce nu? De ce n-aș fi la catedră? De ce n-aș face tocmai ceea ce îmi place să fac?» E ca și cum i-ar întreba pe tatăl și pe bunicul meu de ce sunt fermieri? Ei și-au descoperit devreme o pasiune în viață, ceva la care sunt buni, și s-au ținut de ea. Nu ca să fie bogați, să facă avere ori ca să câștige stima celorlalți, ci pur și simplu pentru că iubesc ceea ce fac. Atât de mult încât nici măcar nu-și consideră ocupația drept muncă: înseamnă a face ceva care glăsuiește direct ființei lor. Bunicul meu are acum optzeci și doi de ani și încă iese la câmp – la optzeci și doi de ani! Pe vânt, ploaie, zăpadă și zloată, cu doi genunchi de titan, două șolduri de

titan și având mare nevoie de doi umeri de titan! E nebun? Și-a pierdut bunicul mințile? Nu. Face parte din ceea ce este el, iar a se opri ar însemna să piardă o parte din ființa lui."

Ideea principală este că a-ți descoperi pasiunea și a fi în Elementul tău presupune a te conecta cu propriile tale energii spirituale. Să mai vedem un exemplu.

Maestru al chitarei, secția artizanală

Emily Cummins și-a descoperit pasiunea la o vârstă foarte fragedă. Randy Parsons a avut nevoie de ceva mai mult timp. Pe când era la liceu, prietenii îi spuneau că va ajunge un rock star. Crescut în zona orașului Seattle, era un foarte bun chitarist, care ieșea clar în evidență în comparație cu alți muzicieni de vârsta lui. Și totuși, când a absolvit colegiul, era sigur că nu va ajunge niciodată să cânte pe stadioane arhipline, neavând calitățile necesare pentru a deveni un interpret exploziv. Îl pasiona muzica, dar nu-și vedea niciun viitor în acest domeniu. Când a pășit în lumea adultă, s-a despărțit de instrumentul său cu șase coarde. Total. Și-a vândut chitara, s-a înrolat în armată, până la urmă s-a angajat în forțele de poliție și nu s-a mai uitat în urmă.

Singura problemă era că nu se simțea împlinit. „Eram întru câtva fericit", mi-a spus el, „dar cred că, la fel ca majoritatea oamenilor, undeva în adâncul meu lipsea ceva. Mi-am spus: «Asta-i viața. Voi ține capul sus și voi încerca să o scot cât mai bine la capăt». Eram în acel moment un alt om. Aveam senzația unuia care știe că se căsătorește cu persoana nepotrivită, dar merge înainte. Era un glas ce-mi șoptea despre un vid lăuntric, pe care l-am îngropat în adâncul sufletului. Am încercat să obțin cât mai mult din ceea ce aveam, însă persista acel sentiment că nu eram 100% întreg. Am lucrat cinci ani pentru municipalitate și simțeam mereu o chemare către ceva pe care nu puteam să pun degetul, ceva șoptindu-mi că nu e bine".

Randy putea să fi urmat această cale tot restul vieții. Era bun la ceea ce făcea. Șefii îl îndrăgeau. Avea perspective de promovare. Putea să fi încercat să se convingă pe sine că era „un alt om" și că acea persoană nu avea nevoie de o pasiune pentru a simți că trăiește cu adevărat. Din fericire, nu a mers pe acel drum până la capăt.

Într-o zi, pe când făcea duș, „mi s-a arătat, ca o străfulgerare, întregul meu viitor“, a spus el. „A fost un dar nemaipomenit, pentru că într-o fracțiune de secundă am văzut nu numai ce trebuie să fac, dar și cum trebuie să procedez ca să-mi ating scopul. M-am văzut în ipostaza de celebru fabricant de chitare, făcând chitare pentru idolii mei. Viziunea a fost atât de puternică, încât am început să tremur. M-am uscat cât am putut de repede și am condus până la magazinul de materiale de construcții, ca să cumpăr câteva unelte. Nici măcar nu știam ce să cumpăr. Aveam trei sute de dolari pe cardul de credit și am cumpărat de o sută de dolari un fierăstrău de traforaj, niște lipici și un ciocan. Am dat fuga acasă, am coborât în pivniță și am transformat-o în atelier de tâmplărie. Am petrecut efectiv doi ani de unul singur în acel subsol, inventând o metodă de a construi chitare.“

Randy habar nu avea că posedă aptitudini pentru a fi un lutier de faimă internațională – nu fusese niciodată prea bun la orele de atelier –, însă avea o dorință nemărginită de a-și vedea împlinită viziunea de sub duș. În următorii doi ani și-a petrecut tot timpul liber în pivniță, tăind lemnul. Făcea o posibilă chitară până la un anumit punct, comitea o eroare, învăța din greșeală și o lua de la capăt cu o nouă bucată de lemn. „Soția și familia mea se întrebau de ce nu le terminam. Le spuneam: «Nu mă interesează să termin aceste chitare. Le duc atât cât pot de departe și, când o zbârcesc pe una, o arunc și merg mai departe».“

După doi ani, încă nu isprăvise nici măcar o singură chitară, dar simțea că învățase destul cât să deschidă un atelier de reparații, într-un magazin local de instrumente muzicale. Și-a abandonat jobul, și-a încasat fondul de pensie și a început o nouă carieră. Între timp, a continuat să-și perfecționeze măiestria, scufundându-se în viața de constructor de chitare. Crezând că forma cea mai pură a meseriei de lutier era producerea chitarelor flamenco, a hotărât că trebuia să consume cât mai multă mâncare mexicană și să învețe limba spaniolă, pentru a dobândi cadrul mental potrivit. A angajat un profesor de la un colegiu local ca să-l învețe limba spaniolă și, când profesorul l-a întrebat de ce dorește să învețe spaniola, Randy i-a spus. Profesorul l-a lăsat pe Randy cu gura căscată dându-i de știre că-l cunoaște pe legendarul lutier Boaz, despre care Randy afirmă că este „un țigan nomad, un star al construcției de

chitare rock“, dar și că Boaz venise recent la Tacoma ca să facă o colecție de chitare speciale, cum aproape nimeni nu mai știa să construiască.

„A doua zi, am condus până la Tacoma și am început să lucrez cu el. Boaz m-a luat de la învățătura despre lemn și m-a purtat până la a-mi arăta cum să-l prelucrez așa cum trebuie. Dacă n-aș fi lucrat acei doi ani la mine în pivniță, n-aș fi înțeles despre ce vorbește. Pentru că am parcurs acea perioadă, am priceput tot ceea ce mi-a spus. M-a luat sub aripa lui și m-a învățat toate acele secrete pierdute ale artei, cum ar fi să iei în gură o bucată de lemn și s-o miroși, ca să stabilești dacă este destul de copt pentru o chitară, dacă seva din el s-a cristalizat și dacă începea să fie bun pentru sonoritate.“

Randy și-a petrecut mare parte din acel an învățând de la Boaz, în timp ce-și punea pe picioare afacerea sa de reparații. Se simțea în largul său atât pe latura comercială a întreprinderii sale, cât și în ceea ce privește meseria. I-a plăcut să-și facă propriul brand și marketingul muncii sale. Când lanțul de magazine muzicale Guitar Center a deschis o unitate în Seattle, Randy a văzut oportunitatea de a-și dezvolta spectaculos afacerea.

„Aveau alături un depozit gol. Le-am spus că mi-ar plăcea să reamenajez o parte din el, de vreme ce lor nu le folosea la nimic.“ Cei de la Guitar Center s-au opus ideii sale, dar au fost de acord să-i permită lui Randy să arunce o privire. „Am intrat și am făcut câteva poze. În acel moment, îmi făcusem propria carte de vizită; era neagră, cu o dungă roșie pe latura de sus. Am fotografiat ceva ce mi-a atras atenția într-un colț din fundul depozitului. Cineva pusese acolo o mare prelată neagră, deasupra căreia se găsea un banner roșu. Cartea mea de vizită era expusă în depozit! Am hotărât că acela era locul unde urma să-mi desfășor afacerea mea.“ Într-o lună, Randy își pusese la punct atelierul din depozit.

Din acel moment, Parsons Guitars și-a făcut o reputație internațională. Jack White, chitaristul trupei White Stripes, a fost primul superstar rock care a cumpărat o chitară de la Randy și chiar l-a menționat nominal pe Randy în documentarul lui Davis Guggenheim *It Might Get Loud*. De atunci, mulți alții i-au făcut comenzi. „În adolescență, Jimmy Page era idolul meu. Peste doi ani, iată-mă în L.A., în camera lui

de hotel, oferindu-i o chitară, iar acum îi mai fac una.“ Între timp, Randy posedă un lanț de cinci magazine Parsons Guitars în zona Seattle.

Cu ani în urmă, Randy Parsons nu știa câtuși de puțin că avea o pasiune pentru construcția de chitare. Acum, este unul dintre marii lutieri ai lumii. Pentru el, morala se impune de la sine. „Trebuie să găsești acel lucru pe care-l iubești atât de mult încât să devii cel mai bun în materie. Nu mi-a păsat dacă urma să fiu sărac sau bogat – trebuia să fac asta cu orice preț. Asta era chemarea mea. Asta este ceea ce m-a făcut fericit. Pe când tăiam bucăți de lemn în pivniță, simțeam realmente că era ceva care mă apuca de mână și-mi arăta cum să fac. Nu aveam nici umbră de îndoială că mă îndreptam spre ținta pe care trebuia s-o ating.“

Dacă l-ai fi întrebat pe Randy Parsons pe când avea șaptesprezece ani ce iubea cu adevărat, ți-ar fi spus, probabil, că iubea să cânte la chitară. Și totuși, Randy avea o pasiune mai adâncă, una pe care n-a explorat-o pe deplin pe când visa să ajungă un star rock: iubea arta fizică a chitarei însăși. Odată ce și-a descoperit această pasiune, a fost capabil să-și creeze un mod de viață care i-a permis să se apuce de această muncă zi de zi. Fiind sincer devotat pasiunii sale, Randy Parsons a fost credincios față de sine însuși, față de propriul spirit. Ce înseamnă asta, mai exact?

A fi credincios propriului tău spirit

Trăim în două lumi: lumea propriei noastre conștiințe și lumea celorlalți oameni și a diferitelor evenimente. În perspectiva simțului comun, acceptăm că fiecare dintre noi posedă „sinele“ său esențial. Știu că este adevărat din propria mea experiență de a fi viu. Propria mea conștiință este adeseori un flux constant de gânduri, sentimente, senzații și dispoziții sufletești. Ca și tine, sunt capabil să trec prin multe niveluri diferite ale conștiinței, voluntar sau involuntar – de la a lenevi în fața televizorului și a mă concentra asupra unei conversații importante până la a mă pierde în reverii, a mă bucura de apropierea familiei mele și ordonarea ideilor mele pentru această carte.

Deși toate acestea sunt diferite, nu mă îndoiesc de faptul că există un neîntrerupt „eu“, un „sine“, având toate aceste experințe și fiind conștient de ele. Presupun că același lucru este valabil și pentru voi. Ce este acest sine? Ești tu conștient de el sau este el propria ta conștiință? Și

ce este, în fond, conștiința?

În sensul cel mai evident, conștiința este ceea ce pierzi atunci când adormi și recapeți atunci când te trezești. Într-un sens mai profund, conștiința este în esență ceea ce ești tu; este spiritul tău. Există trei cuvinte frecvent utilizate în discuția despre spiritul omenesc: „minte", „personalitate" și „conștiință". Definirea lor face să apară tot felul de complicații și ele se suprapun în toate chipurile posibile, însă dați-mi voie să spun pe scurt ce anume înțeleg eu aici prin acești termeni. Prin „minte" înțeleg fluxul intern de gânduri, sentimente și percepții de care ești conștient și pe care urmărești să le controlezi în orele când ești treaz. Prin „personalitate" înțeleg imaginea și dispoziția ta generală față de tine însuți și față de lumea din jur. Prin „conștiință" înțeleg cunoștința fundamentală despre sinele tău ca ființă vie.

Conștiința în acest sens este o idee mai largă decât mintea sau personalitatea. Ambele fac parte din conștiința ta, dar nu sunt întregul ei. În unele privințe, gândurile continue din mintea ta și preocupările personalității tale pot stingheri experiența unor stări de conștiință mai adânci, eclipsând adevăratul tău spirit.

Concep energia spirituală pe trei niveluri: spiritul *dinlăuntrul* nostru, spiritul *dintre* noi și spiritul răspândit *printre* noi. Primele două nu solicită nicio credință metafizică; cea de-a treia presupune așa ceva.

Spiritul dinlăuntrul nostru

A fost ceva de la sine înțeles de-a lungul timpurilor că fiecare dintre noi posedă o forță vitală unică, o energie care ne însuflețește conștiința individuală. Există în alte limbi numeroase cuvinte pentru acest spirit dinlăuntrul nostru. În hinduism și în culturile yoghine, cuvântul sanscrit *prana* înseamnă forță vitală, energia care susține toate ființele vii. Se apropie mult de conceptul tradițional chinezesc de *qi* sau *chi*, care se traduce, aproximativ, prin forță vitală sau flux de energie. Mai înseamnă, literal, „răsuflare" sau „aer". În cultura japoneză, termenul echivalent este *ki*, în Polinezia *mana*, iar în budismul tibetan *lung*, care mai înseamnă, totodată, și „vânt" sau „respirație". Cuvântul ebraic *nephesh* se traduce, de regulă, prin „suflet". Și în cazul său, sensul literal este acela de „răsuflare". Cuvântul antic grecesc *psyche*, la fel ca și în

psihologie, este utilizat frecvent pentru a desemna mintea și conștiința unei persoane. Sensul literal al cuvântului psyche este „viață“.

Exact de unde provine spiritul tău și cum intră în legătură cu corpul tău, în general, și cu creierul tău, în particular, sunt întrebări dificile, aflate în miezul științei, al filosofiei și al religiei. Creierul este infinit de complex. Potrivit unei estimări, un centimetru cub de creier uman – cam de mărimea vârfului degetului tău cel mic – conține mai multe conexiuni decât stelele din Calea Lactee. După cum se exprimă neurologul David Eagleman, încercările noastre de a ne înțelege creierul seamănă cu un laptop care își îndreaptă camera de luat vederi spre propriile circuite, încercând să se înțeleagă pe sine.

Faptul că propria ta conștiință depinde de activitatea creierului tău este destul de ușor de demonstrat. În serialul englezesc de comedie *Blackadder*, avându-l ca protagonist pe Rowan Atkinson, Blackadder este un consilier intrigant din secolul al XVI-lea, de la curtea Reginei Elisabeta I. Într-un episod, regina îi poruncește să pună la cale execuția unuia dintre dușmanii ei. Ulterior, Blackadder îl întreabă pe prostănacul său asistent Baldrick dacă omul este mort. Baldrick răspunde: „Ei bine, i-am tăiat capul. De obicei, asta rezolvă problema...“ Într-adevăr.

Dacă este îndepărtată sau deteriorată chiar o mică părticică din creierul tău, îți pot fi alterate permanent mintea, personalitatea și conștiința. Drogurile, alcoolul și boala pot să modifice chimia creierului tău și modul în care gândești și simți. Pentru unii oameni, desigur, tocmai acesta este motivul pentru care le consumă.

Deși conștiința ta depinde de creierul tău, nu se limitează la el. Întocmai precum creierul însuși, conștiința este o funcție a întregului tău corp. De exemplu, creierul însuși nu simte. Încerci sentimentele tale nu ca pe niște convulsii în interiorul craniului, ci ca pe niște senzații în membre, în pântec sau în inimă. Îți exprimi sentimentele și gândurile prin gesturi fizice, expresii faciale și inflexiuni ale vocii. Tensiunea este adeseori resimțită sub forma unor simptome fizice: fluturi în stomac și junghiuri în ceafă. Unele afecțiuni fizice sunt cauzate direct de stări mentale.

Pentru unii savanți și filosofi, lungul proces de evoluție, din care a rezultat complexitatea creierului și a corpului nostru, este suficient ca să

explice modul în care a apărut conștiința. Ei nu văd nicio nevoie de vreo explicație metafizică. Conștiința a evoluat pur și simplu în ființele umane timp de milioane de ani, precum degetele opozabile și vederea binoculară.

Chiar și așa, știința este încă departe de un consens în ceea ce privește natura conștiinței ca atare și exact ce anume te face să fii cine ești. Nu ne explică trăsăturile condiției de om, deliciile muzicii, ale poeziei și dansului, pasiunea noastră de a face obiecte frumoase și de a concepe teorii complicate sau euforia stângace a primei iubiri. Nu ne explică deocamdată nici numeroasele modalități în care ne conectăm unii cu spiritele celorlalți.

Spiritul dintre noi

Când vezi pe cineva care îți place sau o persoană pe care o iubești, poți să simți cum spiritul tău se înalță. Dacă vezi pe cineva față de care nu simți la fel, energia ta poate să scadă. Metaforele noastre cotidiene exprimă acest sentiment de legătură cu spiritele celorlalți oameni. Spunem că suntem pe aceeași „lungime de undă" cu cineva. Energia ta poate să rezoneze atât de frumos cu ceilalți, încât vă sfârșiți frazele unii altora. Invers, poți să fii atât de „dezacordat" față de ceilalți, încât vă răstălmăciți unii altora spusele. Acest sentiment de conexiune sau de lipsă a ei în relațiile cu ceilalți se află chiar în miezul condiției umane și al faptului de-a te afla nu doar în lumea înconjurătoare, ci și împreună cu ea.

Actorii și interpreții de toate genurile vorbesc despre acele momente culminante în care energiile lor se aliniază perfect cu cele ale spectatorilor. Chitaristul Eric Clapton spune că este esențial ca artiștii și spectatorii „să se abandoneze" în timpul unui concert. „Nu pot să explic realmente despre ce este vorba, altfel decât într-un sens fizic", a spus el. „Este un influx masiv de adrenalină, care năvălește într-un anumit moment. De obicei, este o experiență de împărtășire; nu este ceva ce aș putea să încerc de unul singur... Și nu e vorba numai despre muzicieni: e vorba despre oricine care este implicat în experiența totală. Toți cei aflați în acel loc par să se unifice într-un anumit moment. Se întâmplă atunci când ai parte de acea unică experiență armonică, în care toți aud exact

același lucru fără nicio interpretare, și nu dintr-un unghi oarecare. Toți sunt transportați către același loc... Îi poți spune unitate, care, pentru mine, este un cuvânt foarte spiritual. Toți sunt unul în acel moment, nu pentru multă vreme. Desigur, în clipa în care devii conștient de acea stare, ea se risipește."

Conexiunile noastre cu energiile altor oameni nu necesită să ne găsim în același spațiu fizic. O mamă poate să știe de suferința copilașului ei chiar dacă nu se află în aceeași încăpere. La un nivel mai general, cu toții suntem afectați de schimbările modei, ale valorilor culturale și ale datinilor sau ale modurilor de gândire care cuprind întregi populații. Psihologul Carl Jung avea în minte acest gen de procese dinamice când a inventat termenul de „inconștient colectiv". Germanii îi spun *Zeitgeist* – spiritul vremurilor.

Spiritul răspândit printre noi

Pentru unii dintre gânditorii laici și pentru toți cei religioși, spiritul tău este mai mult decât fiertura chimică din creierul și sistemul tău nervos. În toate tradițiile credinței religioase, spiritul tău nu este un produs secundar al biologiei, ci face parte dintr-o energie mai cuprinzătoare, dincolo de înțelegerea noastră din viața de toate zilele. În tradiția iudeo-creștină, „sufletul" tău este o esență durabilă, care persistă după moartea trupului. În budism, termenul cel mai apropiat de suflet este *anatta*, care se traduce prin „absența sufletului" sau „absența sinelui". Nu este conceptul total opus, așa cum se pare. Budismul acceptă un element transcendent față de ființa ta, care durează după moarte, dar crede că evoluează permanent în forme noi. Hindușii folosesc termenul sanscrit *aatma*, care înseamnă sinele individual, ce face parte din și este legat de Brahman, Sinele Suprem al Universului. Jainismul vorbește despre *jiva*, care este echivalat cu ființa individuală raportată la Shiva sau Vishnu, Ființa Supremă. Islamul folosește termenul *ruhi*.

Eckhart Tolle se inspiră din multe tradiții spirituale pentru a susține că mintea conștientă sau ego, după cum o numește el, este o foarte mică parte din cel care ești cu adevărat. Iar spiritele noastre sunt, la rândul lor, numai o parte dintr-o mai cuprinzătoare energie divină. Ca să te conectezi cu adevăratul tău sine și cu divinul, trebuie să potolești

cerințele minții tale și ale Eului tău. „Odată ce există un oarecare grad de Prezență, de atenție domolită și trează în percepțiile ființelor umane“, scrie Tolle, „acestea pot să simtă esența divină a vieții, conștiința sau spiritul ce sălășluiește în orice creatură, în orice formă de viață, o pot recunoaște ca fiind una cu propria lor esență, iubind-o ca pe ele însele. Până când se întâmplă asta totuși, majoritatea oamenilor văd numai formele exterioare, ignorând esența lor lăuntrică, tot așa cum își ignoră propria lor esență, astfel încât se identifică numai cu forma lor fizică și psihologică“.

Această experiență a transcendenței se află în centrul multor sisteme de credințe religioase. Dacă tu crezi într-o dimensiune metafizică a spiritului tău este o problemă personală, care te privește. Indiferent cum o gândești, credința față de spiritul tău în lumea prezentă, dată aici și acum, este, în parte, lucrul la care se referă descoperirea Elementului tău. De ce este important acest lucru?

Sentimentele pozitive

În ultimii trei sute de ani, viziunea dominantă în cultura occidentală a fost aceea că inteligența are de-a face cu anumite tipuri de logică și raționament. Sentimentele au fost considerate perturbatoare și surse de distragere a atenției. Parțial din acest motiv, istoria psihologiei și a psihiatriei din ultimul secol s-a referit îndeosebi la tulburările emoționale și la bolile mintale. Știința descoperă acum două lucruri pe care artiștii și liderii spirituali le-au înțeles dintotdeauna: anume că sentimentele și emoțiile noastre sunt esențiale pentru calitatea vieții noastre și că există legături intime între modul în care gândim și cel în care simțim.

Există o diferență între sentimentele negative și cele pozitive. Sentimentele negative includ ura, furia, frica și disprețul. Printre sentimentele pozitive se numără bucuria, iubirea, compasiunea, fericirea și încântarea. George E. Vaillant este psihanalist și cercetător în domeniul psihiatriei la Universitatea Harvard. În *Spiritual Evolution*, prezintă o pledoarie susținută în favoarea emoțiilor pozitive și a rolului lor în starea de bine a ființei umane. El observă că știința modernă a ajuns să accepte importanța emoțiilor, însă, cu toate acestea, accentul

continuă să cadă pe emoțiile negative, mai degrabă decât pe cele pozitive. În 2004, „lucrarea americană dominantă, *The Comprehensive Textbook of Psychiatry*, având o jumătate de milion de rânduri, dedică între 100 și 600 de rânduri unor termeni precum rușine, vină, terorism, furie, ură și păcat; mii de rânduri depresiei și anxietății; dar numai cinci rânduri se referă la speranță, un rând la bucurie și nici măcar unul la credință, compasiune și iertare".

În perspectivă evoluționistă, emoțiile negative își au originile în cele mai vechi părți ale creierului omenesc și sunt dedicate supraviețuirii individuale. Emoțiile pozitive au evoluat mai târziu și țin de ceea ce ne leagă unii de alții în calitate de ființe umane. „Emoțiile pozitive sunt mai expansive și ne ajută să ne extindem și să construim", spune Vaillant. „Ele ne sporesc toleranța, lărgesc busola noastră morală și ne stimulează creativitatea... Experimentele demonstrează că în timp ce emoțiile negative îngustează atenția... emoțiile pozitive, îndeosebi bucuria, fac ca modelele de gândire să fie mai flexibile, mai creative, mai integratoare și mai eficiente."

Cantonarea în sentimente negative poate să dăuneze bunăstării tale fizice și spirituale. Poate să genereze stres în corp și suferință în spirit. Conectarea cu emoțiile pozitive are efectul opus, îmbunătățind sănătatea fizică și starea de bine a spiritului tău. Vaillant atribuie parțial simțul omenesc al spiritualității naturii unice a creierului uman și capacităților noastre înnăscute pentru emoții pozitive. Timp de treizeci și cinci de ani, Vaillant a condus Harvard Study of Adult Development. „În primii treizeci de ani în care am condus cercetările", spune el, „am aflat că emoțiile pozitive erau intim legate de sănătatea mentală. În ultimii zece ani, am ajuns să apreciez că emoțiile pozitive nu pot fi distinse de ceea ce oamenii înțeleg prin spiritualitate."

A fi în Elementul tău se referă la a te conecta cu și a sălășlui în sentimentele pozitive care exprimă și împlinesc propriile tale energii spirituale. O cale de a descoperi rădăcinile acestor sentimente și de a-ți găsi Elementul constă în practicile de concentrare a atenției. Aceste practici sunt inspirate de principiile și tehnicile de meditație pe care le-am sugerat în Capitolul 1.

Psihologia pozitivă este o mișcare care promovează importanța

conectării cu sentimentele noastre pozitive. Unul dintre scopurile sale este să promoveze un sporit grad de concentrare. Scopul este depășirea flecărelii cotidiene din mintea ta și a nesfârșitei liste de sarcini și de griji care o conduc adeseori, țintind un sentiment mai adânc al propriei tale ființe și al scopului acesteia. În *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness*, Susan Smalley și Diana Winston susțin că „a învăța să trăiești cu atenția trează nu înseamnă să trăiești într-o lume perfectă, ci mai degrabă să duci o viață plină și satisfăcută într-o lume în care atât bucuriile, cât și încercările ne sunt date. Deși concentrarea nu îndepărtează suișurile și coborâșurile vieții, ea modifică modul în care experiențe precum pierderea unui job, un divorț, dificultățile de acasă ori de la școală, nașterile, căsătoriile, bolile, moartea și agonia te influențează și modul în care tu influențezi aceste experiențe... Cu alte cuvinte, concentrarea modifică relația dintre tine și viață."

S-a dovedit că această practică a concentrării atenției aduce numeroase beneficii, printre care:

- reducerea stresului
- diminuarea suferinței fizice cronice
- întărirea sistemul imunitar al organismului în lupta cu bolile
- acomodarea cu niște evenimente dureroase, precum moartea unei ființe dragi sau o boală gravă
- stăpânirea emoțiilor negative
- o conștiință de sine amplificată, capabilă să sesizeze modele de gândire dăunătoare
- o mai bună atenție și concentrare
- amplificarea emoțiilor pozitive, printre care fericirea și compasiunea
- sporirea abilităților interpersonale și a relațiilor sociale
- diminuarea comportamentelor generatoare de dependență
- creșterea performanței în muncă, sport sau studii academice
- stimularea și eliberarea creativității
- modificarea structurii actuale a creierului tău.

Această practică de concentrare se inspiră din multe principii străvechi de meditație. Poate să aducă numeroase beneficii prin ea însăși. Poate fi, de asemenea, una dintre metodele prin care te poți

conecta cu adevăratul tău spirit și cu emoțiile tale pozitive. În acest fel, te poate ajuta, totodată, să-ți găsești Elementul.

Întrebări frecvente

Pe acest fundal, dă-mi voie să revin la întrebările care mi se pun adeseori în legătură cu pasiunea și pe care le-am enumerat la începutul acestui capitol.

ȘI DACĂ NU AM NICIO PASIUNE?

Sunt o mulțime de oameni care nu știu care le sunt pasiunile, însă rareori cineva nu are niciuna. Există oameni cu o gamă de sentimente neobișnuit de limitată. Există sociopați și psihopați lipsiți de unele dintre emoțiile umane obișnuite, îndeosebi de empatia față de sentimentele celorlalți. Există un grup mult mai larg de oameni care, în urma unor traume și a depresiei, au pierdut legătura cu sentimentele lor pozitive. Dar a fi decuplat de pasiunile tale sau a nu ști care ar putea să fie acestea diferă de a nu avea niciuna din capul locului.

Dirijorul Filarmonicii din Boston, Benjamin Zander, enunță o idee similară despre oamenii care spun că nu au ureche muzicală: „Un număr uluitor de oameni cred că sunt afoni. Sau, după cum aud foarte frecvent, «Soțul meu este afon!» În realitate, nu poți fi afon. Nimeni nu este afon. Dacă ai fi afon... n-ai putea să faci diferența dintre un ins din Texas și unul de la Roma. Dacă mama te sună la telefon și spune «alo», nu doar știi cine este, dar mai știi și în ce stare de spirit se află. Toată lumea are un auz fantastic".

Interesant, Zander mai spune ceva: „Toată lumea iubește muzica clasică, numai că mulți oameni încă n-au aflat-o". Cred că este adevărat pentru multe dintre pasiunile tale potențiale. Ideea este să cauți în continuare.

ȘI DACĂ IUBESC CEVA PENTRU CARE NU SUNT DOTAT?

Oricare ar fi aptitudinile tale, cel mai important izvor de împlinire este pasiunea. Aptitudinile contează, dar pasiunea contează adeseori mai mult. Motivul pentru care eu nu am făcut progrese la pian și la chitară a fost acela că n-am avut o pasiune pentru ele. Dacă iubești să faci ceva, vei

simți constant imboldul de a deveni mai bun în a face acel lucru.

Așa cum trăiești în două lumi, există în mare două tipuri de motivație: externă și internă. Poți să faci ceva din cauza cerințelor externe venite din lumea înconjurătoare – pentru că trebuie să-ți plătești facturile, să rezolvi o problemă practică sau ți se cere la serviciu ori în educație. Sau poți să faci ceva pentru că ai o puternică motivație interioară – datorită plăcerii intrinseci, a bucuriei sau a împlinirii pe care ți le oferă. Obținem cele mai mari realizări atunci când avem puternice motivații interne.

Teresa Amabile se numără printre cercetătorii de frunte ai creativității. Ea confirmă relația strânsă dintre realizare și pasiune. „Oamenii sunt mai creativi când sunt pasionați de ceea ce fac", spune Amabile, „când se simt personal implicați, incitați și când ating un nivel mai profund de desfătare. Chiar dacă în unele momente este posibil să nu aibă senzația că se distrează, pentru că muncesc din greu, ei încă au un nivel adânc de atașament față de acea muncă." Dacă vrei să-ți desfășori munca la cea mai înaltă cotă de creativitate, spune ea, „nu trebuie să te concentrezi numai asupra talentelor pe care le ai și să decizi că nu poți desfășura o activitate creatoare într-un domeniu particular, deoarece vezi că alți oameni sunt mai talentați decât tine".

Ai realmente nevoie de oarecare aptitudini pentru ceea ce dorești să faci, dar pasiunea este aceea care face diferența. În fond, spune Amabile, „există o mulțime de oameni extrem de talentați care nu fac niciodată nimic, realmente".

Că veni vorba, poți să fii mai dotat decât crezi pentru ceea ce iubești. Îți poți subestima talentul pentru că ți-ai fixat niște standarde nerezonabil de înalte. E bine să te raportezi la niște standarde înalte, cu condiția să nu fii paralizat de spiritul autocritic. Dacă abia te-ai apucat de pictură, nu are sens să-ți compari primele eforturi cu operele de maturitate ale maeștrilor din Renaștere. Stăpânirea oricărei discipline cere timp și efort. Dacă ești pe calea cea bună, mare parte din plăcere se găsește în progresele pe care le faci. Trebuie să fii însuflețit de aceia care se găsesc în urma ta, în loc să fii descurajat de lungimea drumului pe care îl mai ai de străbătut. Dacă iubești ceea ce faci, ar trebui să te încânte calea spre perfecțiune, și nu să fii frustrat de faptul că trebuie să

o parcurgi.

ȘI DACĂ CEEA CE IUBESC ESTE MORALMENTE DUBIOS?

Sunt uneori întrebat dacă este în regulă să-ți urmezi pasiunea în cazul în care aceasta este legată de ceva de prost gust sau dăunător, precum provocarea de incendii sau cruzimea. Sunt sigur că puteți da propriile exemple. Nu, nu este. Dați-mi voie să-mi nuanțez răspunsul. Toate argumentele mele în favoarea Elementului trebuie încadrate într-un cod moral acceptabil. Standardele morale variază într-o oarecare măsură de la o cultură la alta și odată cu trecerea timpului. Acestea sunt chestiuni pe care cu toții trebuie să le analizăm noi înșine în profunzime și să decidem ce este acceptabil și ce nu este. Unul dintre scopurile faptului de-a avea valori morale este să se evite a-i vătăma pe oameni și să se creeze condițiile în care comunitățile pot să trăiască laolaltă în libertate și armonie. În universul meu moral, pasiunea trebuie să fie legată de compasiune. Dacă Elementul tău implică subminarea fericirii altor oameni sau a le provoca efectiv daune, dezaprob așa ceva și n-ar trebui să te aștepți ca mulți alții să gândească altfel. După cum voi argumenta ceva mai încolo, adevărata fericire este o stare interioară adeseori amplificată când privim dincolo de noi, către starea de bine a celorlalți.

CINE VA MAI SPĂLA TOALETELE?

Aud frecvent pe unii care spun ceva de genul următor: „Descoperirea Elementului este ceva frumos, dar cine va mai strânge gunoiul, cine va mai lucra la linia de asamblare și cine va mai spăla toaletele?“ Am două răspunsuri. Primul este că marile diferențe dintre pasiunile personale sugerează că ar trebui să eziți înainte de a judeca ceea ce alți oameni iubesc să facă. La o ședință de autografe din Minneapolis, un om trecut de patruzeci de ani mi-a spus că mama lui fusese femeie de serviciu timp de peste douăzeci de ani într-o clădire de birouri și că fusese absolut îndrăgostită de munca ei. Lucra noaptea și toată ziua aștepta cu nerăbdare să meargă la serviciu. Îi plăcea să facă ordine și iubea sentimentul de satisfacție de la sfârșitul schimbului, când totul era curat, organizat și în bună rânduială. Mai presus de toate, acesta

era singurul moment al zilei pe care-l avea numai pentru sine, departe de treburile de acasă; un moment în care putea să se gândească la ea și să fie ea însăși.

Desigur, există oameni cărora nu le place munca lor. Amintiți-vă ce spunea dr. Schwartz despre procentul insatisfacției profesionale. Și poate că nu este posibil ca toți oamenii să-și câștige traiul făcând ceea ce iubesc să facă. Dacă ai un job care-ți displace, este încă și mai important să-ți petreci o parte din zi făcând ceva care te împlinește și te conectează cu adevăratele tale pasiuni. În vreme ce nu toți oamenii pot să se îmbogățească financiar prin Elementul lor, oricine are dreptul să fie îmbogățit de el.

CUM VOI ȘTI CÂND MI-AM GĂSIT ELEMENTUL?

Descoperirea Elementului tău poate să semene puțin cu a te îndrăgosti. Titlul original la care mă gândeam pentru cartea *The Element* a fost *Epiphany*. O epifanie este o înțelegere subită – un moment de revelație neașteptată. Mi-a plăcut acel titlu pentru că este o carte despre descoperirea adevăratului tău spirit și diferența pe care ea o face în viața ta. „Epifania" părea să surprindă acel sens de transformare. Am modificat titlul din două motive. Primul este acela că „epifanie" are conotații religioase. Deși argumentarea mea conține o dimensiune spirituală, nu este una religioasă. Al doilea motiv este și mai important.

Pentru unii oameni, descoperirea Elementului lor seamănă cu dragostea la prima vedere. Acum vreo doi ani, am ținut un discurs la o mare conferință consacrată educației, undeva în Vestul Mijlociu american, ce s-a ținut în sala de ceremonii dintr-un cazino. (Nu știu care anume.) Am vorbit despre modul în care unii oameni se îndrăgostesc instantaneu de ceva. Un bărbat trecut de șaizeci de ani a ridicat mâna și a spus că exact așa ceva i s-a întâmplat lui. Pe când abia trecuse de douăzeci de ani, urma să devină inginer. Avea un prieten, al cărui tată era patronul unui restaurant, unde stabilise o întâlnire cu el înainte de a ieși seara în oraș. Amicul i-a spus să intre prin bucătăria din spatele clădirii. Nu mai fusese până atunci în bucătăria unui restaurant. În clipa când a trecut pragul, a fost copleșit. A fost captivat de energia din acel spațiu – de zăngănitul cratițelor, de flăcările din cuptoare, de mirosuri, de

înjurăturile neîncetate și, mai presus de toate, de atenția îndreptată asupra felurilor de mâncare. A decis acolo și atunci că aceasta era viața pe care și-o dorea. A urmat un curs de artă culinară și și-a deschis o serie de restaurante proprii. Când l-am cunoscut, plonjase fericit în afacerea cu restaurante de peste patruzeci de ani. Un altul s-ar fi putut strecura prin bucătărie cât ar fi putut de repede, ca să scape nevătămat. După cum se spune, dacă nu suporți căldura, nu intra în bucătărie.

L-am întrebat odată pe un reporter radiofonic cum a debutat în carieră. Avusese o experiență similară celei a maestrului bucătar. În clasa a noua, a mers cu școala în vizită la un post local de radio. Pe când celorlalți elevi din clasă vizita le-a plăcut, lui i s-a părut magică. De cum a intrat în studio, a fost vrăjit și a știut atunci ce voia să facă în viață.

Pentru astfel de oameni, descoperirea Elementului lor este o epifanie. Dar nu oricine are parte de această experiență a „drumului Damascului". Pentru alții, seamănă cu a te îndrăgosti în timp.

Am cunoscut-o pe Marsha la o întrunire din Chicago. Abia trecuse de patruzeci de ani și mi-a mulțumit pentru *The Element*, pe care spunea că a citit-o și răscitit-o. Pe când mergea la școală, a avut dificultăți de lectură. O profesoară și-a arătat interesul față de ea și i-a recomandat niște cărți despre care credea că-i vor plăcea. Treptat, a fost captivată de lectură și și-a petrecut tot mai mult timp la bibliotecă. Cu timpul, a început să viseze că ar putea să ajungă bibliotecară la o școală. Acum este și își iubește fiecare zi de muncă. Adevăratul său job, spune ea, nu constă în rânduirea cărților, ci în a-i pune pe copii în legătură cu acele cărți pe care crede ea că le vor îndrăgi. Nu-i vine să creadă cât e de norocoasă făcând ceea ce numește ea cel mai bun job din lume. În fiecare zi poate să se afle printre cărți și să-i inspire pe copii să le citească și să le îndrăgească. Este încântată de sine și de viața ei.

În timp ce îți cauți Elementul, este posibil să te confrunți cu lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată înainte și să ai o epifanie. În egală măsură, poți să descoperi că ai făcut deja de multă vreme ceea ce iubești fără să-ți fi dat seama, așa cum te-ai îndrăgosti de o veche prietenă. Desigur, descoperirea faptului că iubești ceva ce ți s-a părut de la sine înțeles este, în sine, o epifanie.

Soția mea, Thérèse, a avut această experiență. Și-a publicat recent

primul său roman, *India's Summer*. A scris aproape toată viața, dar nu s-a axat niciodată pe scris ca principală pasiune sau activitate. A fost un lucru pe care l-a făcut pe lângă toate celelalte lucruri pe care a trebuit să le facă. Aceia dintre noi care îi suntem apropiați i-am remarcat mereu talentul, probabil mai clar decât ea. Până la urmă, a început să se afunde în scris și s-a îndrăgostit de literatură. Iată ce spune ea:

„Mă aflu într-un moment nou și incitant din viața mea. Pentru prima oară, am ceva tangibil de arătat din munca mea. Am scris un roman, care este acum publicat. Nicicând înainte nu am avut parte de atâtea confirmări pozitive, de atâtea felicitări și de atâta bucurie în urma realizărilor mele anterioare, și totuși acesta mi se pare lucrul cel mai ușor pe care l-am făcut vreodată."

„Vreau aclamații pentru anii petrecuți la catedră, cei în care mi-am crescut copiii, am condus o afacere, am creat un cămin, am avut grijă de părinții mei și am susținut munca soțului meu. Aplauze, mulțumesc, pentru zilele petrecute făcând curățenie și mâncare, mergând cu mașina dus-întors spre terenurile de sport de la școală și rezolvând toate crizele care survin pe parcurs. Să le aud pentru cei treizeci și cinci de ani de căsnicie și prieteniile care au supraviețuit peste ani. Da, sunt apreciată și iubită și da, știu că am făcut tot ce-am putut și că am avut o viață productivă și interesantă. Sunt zilnic răsplătită prin acea iubire. Chiar și așa, simt un fior de surescitare la gândul că am în mână un proiect dus până la capăt."

„Scrierea unui roman a fost unul dintre lucrurile cele mai pline de satisfacții, mai rodnice și mai plăcute din câte am făcut vreodată. M-a purtat într-o lume a propriei creații, pe care am fost pe deplin stăpână. Când unul dintre personajele mele a avut parte de-o aventură, l-am urmat, curioasă să văd unde mă va duce. Am descoperit că singurele mele limite erau acelea pe care eu mi le-am impus. Am scris pentru plăcerea nevinovată de a fi captivă într-o lume a propriei imaginații, fără să mă gândesc dacă îmi va aduce un câștig bănesc, dacă voi fi publicată sau dacă va fi un eșec. Am scris ori de câte ori am putut și probabil într-una din cele mai ocupate și stresante perioade din viața mea. Am scris în loc să merg la cumpărături, să citesc ori să fac oricare dintre multele alte lucruri care îmi oferă, de obicei, timp și spațiu pentru mine însămi."

„Cu cât scriam mai mult, cu atât mai ușor se înșirau cuvintele. Mi-am putut auzi «vocea» cum devine tot mai puternică. A venit un moment când am dorit să vadă și altcineva ceea ce scrisesem și, drept urmare, am căpătat mai multă încredere în scrisul meu și în mine însămi, emoționată să aflu că prietenii mei evadaseră în această închipuire pe care o creasem."

„Când am început, nu aveam habar unde va duce toată povestea. Încă nu știu. Ceea ce știu este că, odată ce m-am dedicat total scrierii romanului *India's Summer*, proiectul a prins o viață proprie. Obișnuiam să cred că lucrul de care aveam cea mai mare nevoie era timpul. Ceea ce am aflat este că timpul se dilată pentru a umple spațiul disponibil."

„Acum lucrez la continuarea cărții. Ceva îmi spune că încă n-am isprăvit cu protagonistul meu."

Uneori, descoperirea Elementului tău este o inspirație subită, alteori se produce treptat. Rezultatul este același. Viața ta este transformată de un sentiment diferit de implicare, satisfacție și scop.

Că veni vorba, schimbarea titlului din *Epiphany* în *The Element* nu a fost o idee bună în toate privințele. Am vorbit la conferința TED din 2006 și am pomenit atunci că lucrez la o carte intitulată *Epiphany*. Discuția a ajuns să fie urmărită de milioane de oameni din toată lumea. Popularitatea ei a făcut minuni în vânzarea cărților intitulate *Epiphany*, cu care eu nu am avut nicio legătură. Este o morală pe aici, pe undeva.

Alegerea căii tale

În unele modalități aproape tangibile, descoperirea și explorarea pasiunii tale te trimite pe o cale diferită – o cale care, deși căutși de puțin lipsită de dificultăți și de asperități, pare mai ușor de urmat. Joseph Campbell a născocit expresia „urmărește-ți beatitudinea" – *follow your bliss*, deoarece cuvântul sanscrit *ananda* surprinde, după el, esența saltului înspre transcendență. În celebrele sale interviuri cu Bill Moyers, din care au ieșit cartea și serialul PBS *The Power of Myth*, Campbell a comentat această expresie. A spus că dacă îți urmărești beatitudinea, „apuci pe o cale care a fost acolo tot timpul, așteptându-te, iar viața pe care ar trebui s-o duci este aceea pe care o duci. Atunci când poți să vezi asta, începi să cunoști oameni care se află în câmpul tău de beatitudine,

iar ei deschid uși pentru tine. Spun să-ți urmărești beatitudinea și să nu te temi și uși ți se vor deschide acolo unde n-ai știut că se vor fi aflat".

Am văzut de multe ori cum se întâmplă așa ceva: când urmărești ceea ce te inspiră cu adevărat, ți se deschid oportunități pe care nu ți le-ai imaginat vreodată. Ești atras de niște oameni care îți împărtășesc pasiunea, eforturile voastre combinate generează un nivel mai înalt de energie, iar apropierea de acești oameni îți sporește șansele de a-ți urma căutarea la un nou nivel – deschiderea ușilor despre care vorbește Campbell. Campbell asemuiește asta cu ajutorul primit din partea unor „mâini invizibile". Este imposibil de evitat aici conotația spirituală și, în funcție de înclinațiile tale, poți să interpretezi în oricâte feluri. Ceea ce pare limpede, indiferent de modul în care privești lucrurile, este că urmărirea beatitudinii sau explorarea pasiunilor tale – Paulo Coelho o numește legenda personală – face lumea mai vie pentru tine și pe tine te face mai viu în sânul ei.

În ultimă instanță, cele mai importante două întrebări pe care trebuie să ți le pui în căutarea pasiunii tale sunt: ce anume iubești și ce îndrăgești în această iubire? Cu aceste întrebări în gând, să revenim la exercițiul de la începutul acestui capitol.

Exercițiul 8: Ce te atrage?

- Uită-te pe cele trei grupuri de activități pe care le-ai creat în Exercițiul 7.
- Poți să orânduiești lucrurile pe care le iubești într-o ierarhie de priorități – alcătuind, să spunem, un top 5 sau 10?
- Ia fiecare dintre aceste trei grupuri și întreabă-te ce iubești sau nu în legătură cu ele. Cum le-ai experimentat și în ce context?
- Privește cu precădere lucrurile pe care iubești să le faci. Ce iubești la ele? Îți poți imagina că le aplici în alte modalități sau în alt context, așa cum încă n-ai încercat s-o faci?
- Îți poți imagina modalități în care lucrurile ce nu-ți plac ar putea fi aplicate în așa fel încât s-ar putea să-ți placă?

Aceste întrebări sunt simple, deși aflarea răspunsurilor s-ar putea să nu fie. Și totuși, dacă poți să identifici cu adevărat ceea ce-ți oferă o bucurie consistentă, vei avea o idee foarte clară despre ce pasiune s-ar

putea să ai. Și dacă poți realmente să identifici ce anume îndrăgești față de aceasta, vei fi înaintat mult mai departe. Iată alte câteva întrebări la care să reflectezi pe măsură ce mergem mai departe:

- Ce fel de activități îți înalță spiritul și te umplu de energie?
- Care activități fac să dispară pentru tine curgerea timpului?
- Ai avut vreodată o epifanie?
- Care a fost aceea și ce-ai făcut în urma ei?
- Există lucruri pe care întotdeauna ți-a plăcut să le faci, dar asupra cărora nu te-ai concentrat pe deplin?
- Din ce motive n-ai făcut-o?
- Când simți că ești cel mai credincios propriului spirit?

5

Ce te face fericit?

Cât eşti de fericit? Te va face descoperirea Elementului tău şi mai fericit? Acest capitol se referă la ceea ce este adevărata fericire, la cele necesare pentru dobândirea ei şi la modul în care descoperirea Elementului tău este fundamentală în acest sens.

Întreabă-i pe oameni ce-şi doresc în viaţă şi majoritatea îţi vor spune că vor să fie fericiţi. Este adevărat în orice colţ din lume şi în orice cultură. Oamenii îţi pot spune că vor şi alte lucruri, precum o carieră de succes, sănătate, iubire, mai mulţi bani sau o familie. Se prespune că posesia acestor lucruri îi va face să fie mai fericiţi. Desigur, unii oameni sunt din fire nenorociţi şi spun că nu-i interesează câtuşi de puţin să fie fericiţi. Nu-i cred mai mult decât pe aceia care spun că nu au nicio pasiune ori că sunt complet afoni. Alţi oameni se pot simţi o vreme foarte departe de fericire. Pot fi deprimaţi, îndoliaţi sau suferinzi. Dar pentru majoritatea oamenilor şi cel mai adesea, a fi fericit este un scop şi o aspiraţie care-i fortifică. Aşadar, în ce fel te poate face fericit faptul de a fi în Elementul tău şi ce poţi face ca să se petreacă acest lucru?

Exerciţiul 9: Cât de fericit eşti?

Înainte de a cerceta mai departe natura fericirii, fă o pauză şi gândeşte-te la modul în care defineşti fericirea din punctul tău de vedere şi stabileşte cât de fericit eşti acum. Fă asta întocmind o hartă a fericirii:

- Scrie cuvântul „fericire“ în centrul unei coli mari de hârtie şi desenează un cerc în jurul lui.
- Gândeşte-te la toate lucrurile pe care le asociezi cu fericirea şi notează-le.
- Folosind diferite culori, trasează linii dinspre cerc spre toate aceste lucruri şi scrie un cuvânt-titlu de-a lungul fiecărei linii. Dacă asociezi fericirea cu faptul de-a avea mulţi bani, ai putea să duci o linie pe care să scrii „avere“ şi aşa mai departe.
- Trasează ramificaţii ale fiecărei linii principale, ca să notezi ce altceva asociezi cu fiecare dintre aceste idei principale. Dacă

asociezi fericirea cu relațiile sociale, poți să ai ramificații de genul „buni prieteni“, „familie“ și așa mai departe.

- După ce ai completat tot ce poți, privește întreaga hartă și întreabă-te cum o duci acum în fiecare dintre aceste domenii. Poți folosi cuvinte precum „foarte bine“, „mediu“, „nu prea bine“ sau propune propria scală de evaluare. Dacă preferi, poți să folosești un cod de culori în loc de cuvinte.
- În sfârșit, întreabă-te cum se compară estimările tale actuale cu situația de acum cinci, zece și douăzeci de ani – în funcție de vârstă, firește.
- Ești mai fericit în unele domenii din viața ta în comparație cu alții? Ești mai fericit sau mai puțin fericit acum față de alte perioade din viața ta? Făcând aceste evaluări, ce crezi că este într-adevăr fericirea? Ce crezi că este necesar pentru a o face să sporească?

Nefericitul adevăr

Deși cei mai mulți oameni spun că vor să fie fericiți, există tot mai multe dovezi că majoritatea nu sunt. Unul dintre paradoxurile vremurilor noastre este acela că, în ansamblu, oamenii par mai puțin fericiți decât acum douăzeci sau treizeci de ani, în pofida nivelurilor tot mai înalte de bunăstare materială înregistrate în aceeași perioadă.

În 2003, Dan Baker a publicat *What Happy People Know*. Bazându-se pe o îndelungată experiență, acumulată lucrând cu adulți de toate condițiile, el analizează ceea ce îi face sau nu-i face pe oameni fericiți. Adevărata fericire, spune el, este relativ rară. „Mai mulți oameni cred că fericirea este ceva obișnuit în rândurile celorlalți. În realitate, fericirea... în America modernă este acum chiar mai rară decât în epocile de altădată, mai puțin prospere. În privința fericirii, America o ia la vale, chiar dacă prosperitatea noastră a înflorit... Cu cât am obținut mai multe, cu atât am devenit mai goi.“

Există mai multe metode de estimare a nivelurilor de nefericire. Printre acestea se numără nivelurile de neimplicare în muncă sau în educație, nivelurile de depresie, consumul de droguri și de alcool și, aspectul cel mai sumbru, rata de suicid. La unul dintre capetele

spectrului există numărul enorm de oameni care sunt cronic neimplicați la muncă sau la școală, pentru că acestea li se par lipsite de sens și nu le aduc satisfacții. La celălalt capăt sunt cifrele stupefiante ale celor care sunt în mod critic dependenți de alcool, tutun și alte droguri, ca modalități de stimulare sau de suprimare a sentimentelor lor.

Conform unui studiu, aproape jumătate dintre adulții din Statele Unite au un entuziasm scăzut față de viață și nu se implică în mod activ sau productiv în lume. Există cifre la fel de alarmante pentru alte țări și regiuni din lume, din Europa și până în Asia. Costurile personale, sociale și economice ale acestor niveluri de neimplicare sunt extrem de ridicate. Sonja Lyubomirsky este o autoare valoroasă și un psiholog respectat. Ea susține că aceste niveluri înalte de neimplicare ne ajută să explicăm „de ce dorința de a fi mai fericit este resimțită nu numai de cei care suferă de depresie clinică, dar și de o mare varietate dintre noi... începând cu aceia care nu sunt atât de fericiți pe cât și-ar dori să fie, care simt că nu prosperă îndeajuns, și până la aceia care o pot duce chiar foarte bine, dar care vor și mai mult – mai multă bucurie, mai mult sens al vieții, relații și joburi mai stimulatoare."

Depresia devine o problemă tot mai serioasă. În Marea Britanie, de exemplu, numărul rețetelor de medicamente antidepresive a crescut cu peste 40% în ultimii patru ani. Aceasta nu este o problemă specific britanică. Dimpotrivă, Organizația Mondială a Sănătății prevede că în 2020 depresia va fi a doua dintre principalele cauze de deces din lume, afectând 30% dintre adulți. Numeroși experți cred că depresia a devenit o epidemie. După unele estimări, „depresia clinică este de zece ori mai probabil să ne tortureze decât era acum un secol".

Din rândurile celor care suferă de depresie, un număr alarmant de indivizi se sinucid. Cazurile de suicid au crescut în ultimii treizeci de ani și mai ales printre tinerii cu vârste între cincisprezece și douăzeci și cinci de ani. Poate că de douăzeci de ori mai mulți oameni încearcă să se sinucidă comparativ cu tentativele reușite.

Există tot atâtea motive de depresie și neimplicare câți indivizii care le resimt. Dar există și unele tendințe și cauze generale. Printre acestea se numără așteptările mari pentru bunuri materiale și standarde înalte de viață, care sunt promovate fără încetare prin mass-media.

Nesiguranța financiară dezlănțuită de recesiunea din 2008 a zguduit, de asemenea, încrederea oamenilor din toată lumea. Și sunt, apoi, schimbările profunde în viața de familie și în cea comunitară, precum și accentul tot mai puternic pus pe realizarea individuală. Toate acestea se pot adăuga unui sentiment de insecuritate personală și de risc. Paradoxal, așa-numitele medii de socializare pot să adauge propriile presiuni. Deși au online cu mult mai multe relații decât în trecut, mulți tineri simt că au mai puțini prieteni adevărați pe care se pot bizui pentru o companie reală și alinare atunci când au nevoie.

Mai presus de toate, unul dintre motivele fundamentale pentru care atât de mulți oameni se simt nefericiți este faptul că însăși fericirea este în foarte mare măsură greșit înțeleasă.

Căutări în direcția greșită?

Există numeroase răstălmăciri ale fericirii. Ele se prezintă în multe afirmații de tipul „numai dacă" pe care oamenii le fac în legătură cu faptul de a fi fericit. „Aș fi fericit numai dacă aș câștiga la loterie; dacă aș avea o casă spațioasă; dacă aș fi căsătorit; dacă aș divorța; dacă aș avea copii; dacă nu aș avea copii; dacă aș avea un corp mai frumos; dacă diferite părți ale corpului meu ar fi mai reușite; dacă aș avea o altă față; un alt job." Nu vreau să spun că niciunul dintre aceste lucruri nu te-ar face fericit. Aș putea să-mi alcătuiesc propria listă și aș fi încântat dacă unele lucruri dezirabile s-ar adeveri. Însă adeseori imaginile noastre despre ceea ce ne-ar face fericiți sunt iluzorii, nu vizionare.

Mulți oameni cred că, dacă ar avea mai mulți bani, ar fi fericiți. Când mi-am început studiile postuniversitare la Londra în 1972, am trăit dintr-o bursă de trei mii de lire pe an. Era o avere în comparație cu sumele de care am dispus până la absolvirea colegiului. (În 2013, ar putea să echivaleze cu douăzeci de mii de dolari.) Inevitabil, nu era suficient și am sfârșit cu un cec neachitat. Aveam un minunat manager de bancă, pe domnul Parminter. Dar pentru el era posibil să nu mai fi auzit nimic de persoana mea. Următorul meu job îmi aducea un venit mai mare cu încă o jumătate – patru mii opt sute de lire. L-am vizitat pe domnul. Parminter ca să-i spun că necazurile noastre se sfârșiseră. Mi-a spus că se îndoiește de asta și mi-a citat un vechi dicton din lumea bancară, potrivit

căruia cheltuielile cresc odată cu veniturile. Avea perfectă dreptate, firește. Suma ideală de bani pe care o doresc majoritatea oamenilor este mai mare decât aceea de care dispun în prezent. Aidoma curcubeului, venitul optim pare să se afle mereu dincolo de locul în care ne găsim în clipa de față.

Banii contează, desigur. Dacă nu ai destui bani ca să-ți satisfaci nevoile de bază ale vieții, ai o problemă care te poate face nefericit. Dar propoziția contrară – anume că faptul de-a avea o groază de bani te va face fericit – nu este neapărat adevărată. Statele Unite sunt de departe cea mai bogată țară din lume. Sunt, în același timp, și una dintre țările cel mai puțin fericite. În ultimii treizeci de ani, între 1973 și 2002, produsul intern brut (PIB) din Marea Britanie a crescut cu 80%. În aceeași perioadă, satisfacția vieții a stagnat.

Multe dintre lucrurile care, presupunem noi, ne vor face fericiți pentru totdeauna ne vor aduce fericirea numai o vreme. În *Stumbling on Happiness*, psihologul Dan Gilbert spune: „Credem că banii ne vor aduce multă fericire pentru mult timp și, în realitate, ei aduc puțină fericire, pentru scurt timp". Dan Baker îi dă dreptate: „Mitul potrivit căruia banii aduc fericirea este una dintre capcanele fericirii", spune el. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de 792 de adulți înstăriți, „mai bine de jumătate au declarat că averea nu le-a adus mai multă fericire și jumătate dintre aceia cu averi de peste 10 milioane de dolari au declarat că banii le-au adus mai multe probleme decât cele pe care le-au rezolvat".

Pentru mulți oameni, o viață de huzur și plăceri pare calea ideală către fericirea perpetuă. Există motive solide să ne îndoim. Pentru oamenii care au fost activi și energici, viața de pensionar poate fi o perioadă de plictiseală și de frustrare. Pentru aceia care dispun de mijloacele necesare, o viață de constantă „relaxare" induce, de obicei, propriul ei sentiment de plictis.

Există o mare diferență între plăcerile temporare și a fi în mod fundamental fericit. Tot felul de experiențe te pot face să te simți bine o vreme: mâncarea preferată, ciocolata, petrecerile, o carte bună, muzica pe care o iubești, victoria echipei tale favorite de baseball sau o seară intimă cu persoana pe care o iubești. Poți să-ți alcătuiești propria listă.

Dar atunci când hormonii se domolesc și se crapă de ziuă, încă te poți simți pe dinlăuntru la fel de neîmplinit pe cât erai la începutul petrecerii. Poți să fii fericit o vreme, însă fericirea constantă depinde de experiența unui sens mai profund de împlinire. Așadar, în ce fel, unde și cum faptul de a fi în Elementul tău contribuie la fericirea ta pe termen lung?

Un țel în viață

Yasmin Helal este jucătoare profesionistă de baschet la Cairo și încă una cu realizări deosebite. A jucat în echipa națională a Egiptului timp de aproape un deceniu. A făcut, de asemenea, și o carieră în ingineria biomedicală, unde s-a dovedit tot atât de pricepută. Yasmin este bună la un număr de lucruri care îi fac, totodată, și plăcere. Nu a descoperit, totuși, lucrul care o face cu adevărat fericită până în ziua în care se afla la volanul mașinii ei, venind spre casă de la un festival, și în cale i-a ieșit un grup de cerșetori.

„Studiile mergeau de minune și mă descurcam foarte bine la serviciu“, mi-a spus ea. „Totul era atât de grozav. Atunci am fost oprită de trei copii ai străzii, care mi-au cerut niște bani. Din fericire, am găsit în mașină o sumă pe care aveam de gând să o donez oricum pentru altceva, așa că le-am dat lor acei bani. Mi-au cerut și mai mulți, iar eu le-am spus că nu mai aveam, dar că voi reveni a doua zi și atunci voi avea la mine mai mulți bani. Aveam un oarecare sentiment de vină, pentru că locuiesc în același oraș cu acei oameni și totuși habar nu aveam de nevoile lor, în timp ce o mică sumă de bani le-ar putea schimba viața. În același timp, am avut un sentiment de recunoștință, simțindu-mă atât de norocoasă pentru că aveam o bună educație, o casă, părinți și lucruri de acest gen.“

Trăise toată viața printre acești oameni cu mult mai puțin norocoși, dar urmărirea celorlalte țeluri ale sale a împiedicat-o să remarce experiențele de care aveau ei parte. Întâmplător, citise recent cartea lui John Wood, *Leaving Microsoft to Change the World*, despre un milionar din sfera inovației tehnologice, care ieșise din afaceri ca să creeze o fundație care a construit școli și biblioteci pentru săraci. Când s-a întors ca să le dea copiilor mai mulți bani, lăsându-i probabil cu gurile căscate de uimire, și-a ținut promisiunea și a avut o adevărată inspirație.

„Am hotărât să pun pe roate o inițiativă de sponsorizare a copiilor defavorizați cu fondurile necesare pentru a merge la școală. În următoarele patru luni, am colindat prin cartierele sărace, încercând să înțeleg nevoile acestor oameni. Am fost prin școlile publice, ca să aflu de câți bani era nevoie. În cele din urmă, am declanșat această inițiativă. Apoi, am aflat că mai era o problemă, deoarece copiii mergeau la școală la opt sau nouă ani fără să știe să scrie și să citească. Școlile trebuiau să plătească profesorilor niște bani în plus ca să-i învețe pe acei copii după ore. În acel moment, am fost sprijinită de trei indivizi uluitori. Am înființat propria noastră fundație, care să lărgească inițiativa și s-o facă sustenabilă. Am descoperit că puteam susține alte inițiative cu aceeași viziune. Am conceput o pistă paralelă cu școlarizarea copiilor. Am creat un program de formare a caracterului. Am susținut artele frumoase. Am început să-i scoatem pe copii din cartierele lor, ca să-și cunoască țara, să fie mândri de ea și de strămoșii noștri.“

„Trebuia să mă asigur că banii ajungeau acolo unde trebuia. Nu le-am dat bani, în schimb aveam să le plătesc taxele școlare, să le cumpăr uniforme și tot ce era necesar, pentru a le dărui oamenilor.“

Yasmin a descoperit că, în cercul ei de cunoscuți, erau foarte puțini aceia care înțelegeau de ce această activitate devenise atât de importantă pentru ea. „Majoritatea aveau sentimentul că erau atât de mulți copii care aveau nevoie de ajutor încât nu voi reuși niciodată să fac un cât de mic progres. Oamenii nu știau de ce făceam aceste lucruri. Aveau senzația că dacă voiam să contribui cu ceva, puteam să fac voluntariat într-un ONG ori să fac o donație. Singurul sprijin pe care l-am primit a fost în formă bănească. Nimeni nu era gata să mă ajute să fac ce mi-am propus.“

Întreaga susținere pe care a primit-o a venit din afara acestui grup, dar asta nu a împiedicat-o să-și ducă mai departe misiunea, care i-a dăruit o bucurie mai intensă decât orice trăise înainte.

„De îndată ce am pornit acest proiect, am descoperit că am un țel nou. M-am hotărât să renunț la jobul meu de inginer. A fost ceva uimitor. Am făcut acest lucru la trei luni după ce pornisem proiectul. Compania la care lucram mi-a cerut să mai stau încă o lună. M-am dus în continuare la serviciu, dar numai ca prezență fizică, în timp ce mintea și

inima mea erau în altă parte. Am hotărât în acel moment că nu voi mai face de atunci încolo nimic, decât dacă lucrul pe care-l fac contribuie la dezvoltarea oamenilor.“

Cu ajutorul altor trei întreprinzători, misiunea lui Yasmin s-a transformat în ONG-ul The Taleeda Foundation, a cărui primă inițiativă este Educate-Me, care „urmărește să dea copiilor defavorizați posibilitatea de a-și urmări împlinirea viselor prin intermediul educației, consolidarea valorilor și formarea caracterului“. Este o muncă grea și o bătălie dusă dintr-o poziție dezavantajoasă, mai ales într-o țară care trece prin schimbările pe care le cunoaște Egiptul în prezent. Yasmin persevereză și totuși înflorește. Pentru că o face fericită.

Povestea lui Yasmin evidențiază un principiu important. Forța situării în Elementul tău este amplificată atunci când te hrănește cu mai intensul sentiment de-a avea un scop. A avea în viață un țel este un izvor nesecat de fericire continuă.

Ce este fericirea?

Fericirea nu este o stare materială: este una spirituală. Este o stare lăuntrică de bine. Sonja Lyubomirsky se exprimă astfel: „Fericirea este o experiență de bucurie, mulțumire și stare de bine, combinată cu sentimentul că viața este bună și merită să fie trăită“. Adevărata fericire este foarte diferită de senzațiile efemere care se ivesc dintr-un noroc subit. Conform celor spuse de dr. Andrew Weil, „fericirea care provine din câștigarea unui pariu sau dintr-un alt capriciu al norocului este temporară și nu modifică punctul de referință al variabilității noastre emoționale“, remarcă el. „În plus, după cum descoperim cu toții, norocul este nestatornic. Dacă ne legăm dispozițiile de el, subscriem unor căderi la fel de mari ca oricare moment de înălțare pe culmi.“ Weil susține că starea de bine emoțională este la fel de importantă ca și bunăstarea fizică și că trebuie să creăm condițiile care ne permit să fim fericiți în circumstanțe aflate sub controlul nostru. „Fericirea se ivește spontan din resursele noastre interioare“, spune el. „Căutarea ei în afara noastră este contraproductivă.“

Când Weil vorbește despre clipele de adevărată fericire din propria viață, se referă la momentele în care a avut „o profundă conștiință că

eram în regulă, pe calea cea bună, făcând ceea ce fusesem menit să fac... Am avut parte de multe lucruri de care să fiu fericit în sensul obișnuit, mult noroc, dar sentimentul mai adânc venea din cunoașterea faptului că eram persoana care trebuia să fiu, unic înzestrat ca să navighez prin lume și să fac față oricărei provocări cu care m-aș putea confrunta". Cu alte cuvinte, a simțit adevărata fericire atunci când se găsea în Elementul său.

A fi fericit se referă la trezirea emoțiilor tale pozitive. Acest lucru este benefic pentru întreaga ta ființă: fizică și spirituală. Dan Baker se exprimă astfel: „În ultimă analiză, ființele umane cunosc numai două sentimente primare: frica și iubirea. Frica ne silește să supraviețuim, iar iubirea ne îndeamnă să înflorim... Sentimentele pozitive sporesc nivelul de dopamină și au efecte benefice asupra corpului, îndeosebi asupra sistemului cardiovascular. Stresul și anxietatea au efectul contrar".

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face încercând să-ți găsești Elementul este să acorzi o mare atenție stărilor tale emoționale. Există printre lucrurile pe care le faci ceva care îți înalță spiritul în mod substanțial? Când ai experiența unor momente de reală bucurie? Amintește-ți că una dintre metodele primare prin care Brian Schwartz își ajută clienții să-și aleagă activitățile care le stârnesc interesul este să identifice cât de bine s-au simțit atunci când s-au apucat de acele activități. Este esențial să identifici asta în timp ce încerci să înțelegi ce erai menit să faci.

Sensul fericirii

Există un mit potrivit căruia a fi fericit înseamnă să fii mereu vesel. Martin Seligman este cunoscut drept Părintele Psihologiei Pozitive. În 2003, a publicat *Authentic Happiness*, care pledează pentru o viață de continuă fericire și enunță principiile și metodele practice de dobândire a ei. El identifică trei elemente diferite ale fericirii: emoțiile pozitive, implicarea și sensul. Emoțiile pozitive sunt ceea ce simțim. Implicarea se referă la așa-numitul flux: „A fi una cu muzica, oprirea timpului și pierderea conștiinței de sine în timpul unei activități care ne absoarbe". Al treilea element al fericirii este sensul. „Urmărirea implicării și urmărirea plăcerii sunt adeseori strădanii solitare, solipsiste. Ființele

umane... doresc un sens și un scop în viață.“ În mod tipic, asta înseamnă „să servești ceva ce tu socotești a fi mai cuprinzător decât sinele tău“. A simți că faci ceva cu sens nu garantează fericirea, dar tinde să fie greu de găsit fericirea dacă nu simți că faci ceva într-un fel oarecare semnificativ.

Poate că nimeni nu a surprins valoarea descoperirii unui sens în viață mai bine decât Viktor Frankl. Reputat psihoterapeut în anii 1930 și 1940, austriacul Frankl a fost închis în lagăre de concentrare timp de doi ani și jumătate. În acest timp, Frankl a îndurat momente degradante și multe privațiuni – mama, tatăl și soția au murit în lagăre – care ar fi strivit sufletul aproape oricui. A văzut cum sute de alți deținuți, mulți dintre ei suportând aceleași greutăți ca și el, au murit în spirit înainte de a fi uciși de naziști. Frankl a reușit cumva să supraviețuiască, în mare măsură deoarece nu s-a predat niciodată disperării totale.

În cartea sa de referință, *Man's Search for Meaning*, Frankl a descris ororile îndurate în lagăr. Dar a descris, de asemenea, cum a ieșit din acele experiențe cu un mai înalt respect față de umanitate, precum și față de forța speranței și a ideilor de a se lupta cu cele mai grele privațiuni și de a fi sursa de inspirație a celor mai importante realizări. Scriind cartea, spune el, „am vrut doar să transmit cititorului, prin intermediul exemplului concret, că viața deține un sens potențial în orice condiții, chiar și în cele mai puțin dezirabile. ... Și am socotit că, dacă ideea ar fi demonstrată într-o situație atât de extremă precum aceea dintr-un lagăr de concentrare, cartea mea ar putea să se facă auzită. Prin urmare, mă simt responsabil pentru faptul de a fi pus pe hârtie cele prin câte am trecut, deoarece am crezut că le-ar putea fi de folos oamenilor care sunt înclinați să se lase cuprinși de disperare.“

Când Frankl a fost, în cele din urmă, eliberat din lagăr, a fondat o ramură a psihoterapiei, cunoscută sub numele de logoterapie. Doctrina centrală susține că descoperirea sensului este o forță motrice în oricare viață. „Putem descoperi acest sens al vieții pe trei căi diferite“, a scris Frankl: „(1) prin creația unei opere sau săvârșirea unei fapte; (2) experimentând ceva sau cunoscând pe cineva; și (3) prin atitudinea pe care o avem față de o suferință inevitabilă.“ Logoterapia a fost utilizată în tratamentul pacienților suferinzi de depresie, anxietate și chiar de boli incurabile.

Oricare ar fi împrejurările în care trăiești, în multe privințe descoperirea Elementului tău constă, mai presus de orice, în a găsi un sens și un țel în viață. Dacă simți că o străduință are sens, este mai probabil să te implici în ea la un nivel cu totul diferit. Cu cât este mai ușor să faci ceva și cu cât se scurge timpul mai ușor dacă simți că a face acel lucru are într-adevăr un sens? Dacă simţi că lucrul pe care-l faci contează pentru tine sau pentru cei din jur, este mult mai probabil să te încânte a-l face.

Lui Yasmin Helal i-a plăcut să joace baschet și munca ei în ingineria biomedicală. Fiecare dintre aceste activități putea să fie Elementul ei, dar s-a dovedit că acesta era total diferit. Din momentul în care s-a decis să inițieze Educate-Me, cu greu se mai putea gândi să facă și altceva. Pentru prima oară în viața ei adultă, a crezut că lucrul pe care-l făcea avea realmente sens. Era convinsă că fusese menită să-i ajute pe oamenii mai puțin norocoși și activitatea ei legată de Educate-Me i-a oferit, până la urmă, un câmp de manifestare.

Fericire și bună stare[8]

Este posibil, desigur, să fii fericit într-un anumit segment din viața ta, dar nu și în altele. Din acest motiv, este important să gândești fericirea în contextul mai larg al vieții tale privite ca un întreg.

În 2011, Martin Seligman a publicat *Flourish*, mult așteptata continuare a cărții sale *Authentic Happiness*. În *Flourish* el spune că există limite serioase ale argumentelor sale anterioare. Concentrarea exclusivă asupra fericirii este prea îngustă, spune el: fericirea ar trebui văzută ca parte a conceptului mai larg de bună stare. Bună starea [sau starea de bine] conține cinci elemente măsurabile. Celor trei elemente ale fericirii – sentimentele pozitive, implicarea și sensul – el le adaugă relațiile [sociale] și împlinirea sau realizarea [*achievement*]. Bună starea, nu fericirea, spune Seligman, reprezintă tematica potrivită a psihologiei pozitive.

Savanții de la Gallup Organization au cercetat cerințele unei vieți bine trăite începând cu mijlocul secolului XX. Ceva mai recent, în parteneriat cu economiști, psihologi și alți savanți de frunte, au început să exploreze elementele comune ale stării de bine care transcend

diferențele culturale în peste o sută cincizeci de țări, începând cu Afganistan și terminând cu Zimbabwe.

Gallup a pus sute de întrebări privind sănătatea, averea, relațiile sociale, joburile și viața comunitară și a eșantionat atitudinile față de bună stare acoperind peste 90% din populația mondială. Concluzia lor a fost că starea de bine cuprinde cinci domenii mari ale vieții. Ele nu includ „fiecare nuanță a ceea ce este important în viață, dar reprezintă cele cinci cadre largi care sunt esențiale pentru majoritatea oamenilor".

- Bună starea în carieră: dacă îți umpli timpul cu ceva sau îți place pur și simplu ceea ce faci zi de zi.
- Bună starea socială: a avea relații sociale solide și iubire în viață.
- Bună starea financiară: conducerea efectivă a vieții tale economice.
- Bună starea fizică: a avea o stare de sănătate bună și energia necesară ca să-ți îndeplinești sarcinile în fiecare zi.
- Bună starea comunitară: sentimentul de implicare în zona în care locuiești.

Concluzia cercetătorilor de la Gallup a fost că, în vreme ce 66% dintre oameni se prezintă bine în cel puțin unul dintre aceste domenii, numai 7% o duc minunat în toate cinci. În cartea sa *Well-Being: The Five Essential Elements*, Tom Rath comentează: „Dacă avem dificultăți în oricare dintre aceste domenii, așa cum se întâmplă celor mai mulți dintre noi, acest fapt dăunează stării noastre de bine și ne erodează în viața de zi cu zi. Când ne întărim starea de bine în oricare dintre aceste domenii vom avea parte de zile, de luni și de decenii mai bune. Dar nu obținem tot ce se poate de la viață decât dacă o trăim efectiv în toate cinci aspectele". Fericirea autentică, profundă, și bună starea presupun echilibru și împlinire în toate aceste cinci domenii.

Studiul efectuat de Gallup subliniază ce adâncă semnificație are pentru bună starea ta generală faptul de a fi în Elementul tău în ceea ce privește bună starea din carieră. Poate că întrebarea cea mai elementară pe care ne-o putem pune în legătură cu starea de bine, spune Rath, este aceasta: „Îți place ceea ce faci în fiecare zi?" La un nivel fundamental, spune Rath, tuturor ne trebuie ceva de făcut și, la modul ideal, ceva pe care să fim nerăbdători să-l facem de cum ne trezim în fiecare zi. Și

totuși, numai 20% dintre subiecții din studiul Gallup pot să răspundă cu un da categoric.

„Lucrul cu care-ți petreci timpul făcându-l îți modelează identitatea, fie că ești student, părinte, voluntar, pensionar sau ai un job mai convențional. Ne petrecem majoritatea orelor în care suntem treji în timpul săptămânii făcând ceea ce noi considerăm a fi o carieră, o ocupație, o vocație sau un job. Când fac cunoștință, oamenii se întreabă în primul rând: «Cu ce te ocupi?» Dacă răspunsul tău la această întrebare este un lucru pe care-l găsești a fi aducător de împliniri și plin de sens, atunci probabil îți merge minunat în ceea ce privește bună starea în carieră."

Dacă nu faci cu regularitate ceva care să-ți placă, chiar dacă nu este ceva pentru care ești plătit, șansele tale de a dobândi o înaltă bună stare în alte domenii descresc rapid. Oamenii care se bucură de-o înaltă bună stare în carieră au șanse de peste două ori mai mari să se simtă fericiți în general. „Imaginează-ți că ai parte de niște relații sociale grozave, de siguranță financiară și de o bună sănătate fizică", spune Rath, „însă nu-ți place ceea ce faci zi de zi. Sunt șanse mari să-ți petreci mare parte din timpul tău social făcându-ți griji sau plângându-te de jobul tău scârbos. Iar asta generează stres, luându-și tainul din sănătatea ta fizică. Dacă bună starea ta în carieră este redusă, este ușor de văzut cum îți poate deteriora cu timpul celelalte domenii."

Așadar, cum estimezi tu aceste cinci domenii ale bună stării? În Exercițiul 7, ai identificat propriile tale categorii. Păstrându-le în minte, evaluează-te acum în raport cu cele cinci domenii pe care le-am prezentat.

Exercițiul 10: Cercurile stării de bine

- Uită-te pe fiecare dintre cele cinci domenii de bună stare. Ai mai adăuga și altele?
- Ia o coală curată de hârtie și trasează un cerculeț în mijloc, cu numele tău în centru. Trasează cinci (sau mai multe) cercuri, bine aranjate în jurul său: câte unul pentru fiecare din domeniile principale ale bunei stări.
- Ia-le pe rând și gândește-te la viața ta și la modul în care ai putea

s-o evaluezi în aceşti termeni. Ce cuvinte sau imagini ai folosi ca să ex primi ex perienţa sau sentimentele tale de acum în fiecare dintre aceste domenii de bună stare? Notează-le în cercuri.

- Ia fiecare cerc şi aşterne câteva paragrafe de scriere automată. Ce probleme şi întrebări îţi pune fiecare dintre ele?

Presupunând că nu ţi-ai acordat un scor perfect în toate domeniile de bună stare – iar dacă ai făcut-o, felicitări: ar trebui să scrii o carte despre asta –, cum te gândeşti să fii mai fericit în general şi unde se încadrează în planurile tale descoperirea Elementului tău? Răspunsul poate fi surprinzător.

Cum să-ţi sporeşti fericirea

În tot cuprinsul cărţii, am discutat despre viaţa ta având în vedere moştenirea ta biologică, împrejurările actuale în care te afli şi cum ar trebui să acţionezi în lume. În *The How of Happiness*, Sonja Lyubomirsky susţine, de asemenea, că ex istă trei factori principali care îţi afectează nivelurile personale de fericire: împrejurările, dispoziţia biologică şi comportamentul. Toţi trei sunt semnificativi în modelarea fericirii tale. Dar unul contează cel mai mult.

ÎMP REJURĂRILE

Dintre toţi factorii care contribuie la diferite niveluri de fericire personală, împrejurările prezente – sănătate, avere, status şi aşa mai departe – contribuie cu numai aprox imativ 10%. O mare parte din cercetările ştiinţifice susţin această concluzie. De ex emplu, „cei mai bogaţi americani, cei care câştigă anual peste 10 milioane de dolari, au declarat niveluri de fericire personală doar cu puţin mai înalte decât funcţionarii şi gulerele albastre care lucrează pentru ei“. Oameni care trăiesc în sărăcie sau în medii periculoase declară frecvent niveluri de fericire care diferă puţin faţă de cei care trăiesc în medii prospere. După cum am remarcat mai devreme, fericirea şi starea de bine se bazează pe mai mulţi factori decât circumstanţele noastre materiale. Un factor mult mai semnificativ este moştenirea noastră biologică.

BIOLOGIA

Capacitatea noastră individuală de a fi fericiți este parțial moștenită. Face parte din alcătuirea noastră biologică. Studiile efectuate asupra gemenilor identici și fraternali sugerează că toți ne naștem cu o anumită valoare prescrisă de fericire, care își are originea în mama noastră biologică, în tatăl nostru sau în amândoi. „Această valoare este un nivel de referință sau un potențial de fericire la care suntem constrânși să revenim chiar și după niște prăbușiri sau triumfuri majore“, spune Lyubomirsky. Sunt sigur că ai constatat adevărul acestei afirmații în propria viață și printre oamenii pe care-i cunoști. Unii oameni sunt din fire plini de viață și veseli, pe când alții par de la natură mereu în suferință. Adeseori concepția lor despre lume are puțin de-a face cu evenimentele prin care trec efectiv.

Tatăl meu a suferit un accident catastrofal la vârsta de patruzeci și cinci de ani. El și mama au avut șapte copii. Spre sfârșitul anilor 1950, a fost șomer luni întregi, în timpul unei perioade negre din economia orașului Liverpool. Până la urmă, și-a găsit un job de fierar betonist la o companie de construcții. La câteva săptămâni după ce a reînceput să muncească, o bârnă groasă de lemn a căzut peste el de la mare înălțime și i-a rupt gâtul. Câteva zile, nu era sigur dacă va supraviețui accidentului. A supraviețuit, dar toate membrele i-au fost paralizate pentru cei optsprezece ani pe care i-a mai trăit, imobilizat într-un pat chirurgical și într-un scaun cu rotile.

Înainte de accident, a fost un bărbat de mare forță fizică și un caracter formidabil, foarte blând, săritor și irezistibil de hazliu. După accident, toți ne-am temut în legătură cu viitorul său. Deși n-a mai putut să meargă ori să-și folosească mâinile, și-a păstrat firea și concepția despre viață. Datorită iubirii și sprijinului mamei mele, a rămas capul familiei și o permanentă sursă de însuflețire, înțelepciune și veselie pentru toți cei care l-au cunoscut.

Știu că a avut zilele lui sumbre și că în lunile de după accident s-a gândit la sinucidere, așa cum fac mulți oameni după ce suferă o paralizie bruscă și devastatoare. Unii reușesc. Fiind complet paralizat, nu putea să acționeze impulsiv. După luni și ani, spiritul său a redevenit așa cum fusese înainte de accident. În ultimii săi optsprezece ani de viață a avut multe clipe minunate, s-a bucurat de viață și ne-a îmbogățit viețile

noastre mai mult decât o pot spune.

Unul dintre motivele pentru care tata a putut să-și recapete viziunea despre lume și să fie fericit până la sfârșitul zilelor sale a fost mama. Și ea era la fel de remarcabilă ca și el. Avea o energie formidabilă și o enormă poftă de viață și de oameni. Provenea la rândul său dintr-o familie cu șapte copii, șase fete și un băiat. S-a născut în 1919 în Liverpool, imediat după Primul Război Mondial. Tatăl ei a fost fotograf la un teatru. A murit într-un accident de circulație pe când ea era mică și mama ei a întreținut familia cu destule greutăți în perioada dintre războaie. Amintirile mele din anii în care am crescut printre toate acele mătuși și o puzderie de veri în Liverpoolul din anii 1950 și 1960 îmi evocă o familie extraordinar de unită și nedomolita isterie a întrunirilor familiale. Mama avea un ochi de excepție pentru design, iubea teatrul, moda, filmele și dansul. Îi plăcea lucrul manual, colecționa și decora căsuțe în miniatură și făcea păpuși din cârpe. O vreme, momentul culminant la toate nunțile și aniversările din familie era un step în grup pe melodia *Lullaby of Broadway*. Ea era prima în picioare.

Indiferent ce s-ar fi petrecut, ea privea întotdeauna înainte – către următorul proiect sau eveniment, spre următoarea excursie sau reuniune. Făcea toate astea în timp ce avea grijă de șapte copii, fără să dispună de niciun aparat de uz casnic, cu foarte puțini bani pe când eram cu toții mici și cu tata imobilizat la pat pentru ultimii lor optsprezece ani de căsnicie. A mai avut de luptat și cu boala mea pe când eram foarte mic și cu toate celelalte probleme și boli care se ivesc în familiile numeroase, oricare ar fi acestea. Și totuși, spiritul ei era neîmblânzit, iar pasiunea ei pentru viață era uriașă. S-au iubit unul pe celălalt și traiul lor împreună. Dispoziția lor le-a garantat fericirea la un anumit nivel, indiferent cu ce probleme au fost nevoiți să se confrunte.

Cât de mult influențează dispoziția ta nativă nivelurile tale de fericire și de bună stare? Cercetările sugerează că ea poate să explice până la 50% din gradul în care ești fericit la un moment dat. Așadar, dacă dispoziția ta biologică joacă un rol atât de important în nivelurile tale de fericire, iar tu nu poți face mare lucru în această privință, în timp ce împrejurările materiale joacă un rol relativ minor, ce poți să faci ca să fii mai fericit? Vestea bună este că poți face multe lucruri. Oricare ar fi

dispoziția ta nativă și împrejurările, deții mai multă putere decât îți închipui de a-ți spori nivelurile de fericire și de bună stare.

COMPORTAMENTUL

Cercetările sugerează că 40% din ceea ce afectează nivelurile tale efective de fericire reprezintă ceea ce tu alegi să faci și modul în care alegi să gândești și să simți: cu alte cuvinte, propriul comportament. Cheia fericirii se află nu în modificarea constituției tale genetice, care nu-ți stă în puteri, sau în schimbarea împrejurărilor din viața ta, ceea ce poți face sau nu poți, ci în ,,activitățile tale intenționale zilnice". Descoperirea Elementului tău și a te afla în acesta este partea esențială a procesului.

Călugărul budist francez Matthieu Ricard este un scriitor consacrat, subiectul unui studiu despre fericire efectuat la Universitatea din Wisconsin-Madison și un ins supranumit în cercurile mediatice drept „cel mai fericit om din lume". În *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*, Ricard observă că foarte adesea oamenii echivalează fericirea cu lucruri banale, ,,precum cele menționate de-o actriță franțuzoaică: «Pentru mine, fericirea înseamnă să mănânc o farfurie de spaghete gustoase» ori «Să mă plimb prin zăpadă sub cerul înstelat» și așa mai departe. Numeroasele definiții ale fericirii pe care le-am întâlnit se contrazic între ele și uneori par vagi sau superficiale. Prin urmare, în lumina științei analitice și contemplative a minții pe care am cunoscut-o prin bunătatea învățătorilor mei, am început să încerc a dezvălui semnificația și mecanismul fericirii autentice și, desigur, ale suferinței."

El susține că ,,a ajuns să înțeleagă faptul că deși unii oameni sunt de la natură mai fericiți decât alții, fericirea lor rămâne vulnerabilă și incompletă și că dobândirea unei fericiri durabile ca mod de a fi este o abilitate. Ea solicită eforturi susținute de antrenament al minții și de dezvoltare a unui set de calități umane, precum pacea interioară, concentrarea atenției și iubirea altruistă".

Proiectul fericirii

Acum câțiva ani, scriitoarea Gretchen Rubin a decis să pornească într-o expediție care s-o facă mai fericită, deși mărturisește (și-l asigură

pe soțul ei) că era deja relativ fericită. Și-a publicat cronica peregrinărilor sale în *The Happiness Project*. Subtitlul spune cât niște volume întregi (sau măcar cât un volum): „De ce mi-am petrecut un an încercând să cânt de dimineață, să fac ordine în șifoniere, să mă prind în luptă dreaptă, să-l citesc pe Aristotel și, în general, să mă distrez mai mult.“ A hotărât să se concentreze asupra sporirii fericirii sale în diferite segmente din viața ei, cum ar fi căsnicia, munca, distracțiile și banii. A ales să-și amplifice fericirea în câte un segment pe lună, timp de un an.

„Cercetările contemporane arată că oamenii fericiți sunt mai altruiști, mai săritori, mai agreabili, mai creativi, mai rezistenți, mai interesați de ceilalți, mai prietenoși și mai sănătoși“, spune ea. „Oamenii fericiți sunt prieteni, colegi și cetățeni mai buni. Am vrut să fiu unul dintre acești oameni.“ Pe website-ul său Happiness Project enumeră patru Adevăruri Splendide. Cel de-al patrulea și, în opinia mea, cel mai frapant, este următorul: „Nu ești fericit decât dacă gândești că ești fericit. Corolar: Ești fericit dacă tu crezi că ești fericit“.

Când toți autorii pe care i-am menționat vorbesc despre fericirea adevărată și profundă, toți se referă adeseori, fiecare în felul său, la descoperirea Elementului tău. Despre acesta scrie Andrew Weil când pomenește de „cunoștința faptului că eram persoana care eram menit să fiu“. Este o funcție a „eforturilor susținute“ pe care le identifică Ricard. Se află în centrul unei mari părți din Proiectul Fericirii al lui Rubin, al „activităților intenționale“ ale lui Lyubomirsky și al viziunilor lui Rath și Seligman despre bună stare.

Combinația dintre fericire și sens îți propulsează viața către ceva ce seamănă mult mai mult cu joaca decât cu munca.

Treci peste tine

În vreme ce fericirea este o stare interioară, ea poate fi adeseori amplificată dacă privești dincolo de tine și dacă te implici în nevoile celorlalți. Dean Cycon și-a dăruit inima celor dezavantajați de când era mic. „Prima oară pasiunea față de cei umili mi-a fost stârnită de începuturile echipei New York Mets“, mi-a spus el. „Pe când aveam zece ani, au apărut Mets, care au pierdut primele lor zece meciuri. Echipa era plină de jucători de baseball ex pirați, care ar fi trebuit să se retragă și

care nu mai făceau față, dar se străduiau din răsputeri. M-am îndrăgostit de dorința lor de a ajunge undeva și am fost absorbit de pasiunea față de cei umili."

Dean și-a petrecut multe din zilele sale de școlar ridicându-se în apărarea copiilor agresați de derbedei. Deși el însuși nu era foarte solid, simțea o nevoie acută să se bată – literalmente – pentru cei abuzați. În adolescență, era deja încredințat că poți face dreptate dacă te străduiești îndeajuns. Totuși, o emisiune televizată din timpul liceului i-a transmis acest mesaj în modul cel mai semnificativ.

„Urmăream știrile și președintele Johnson a apărut ca să anunțe încetarea bombardamentelor din Vietnamul de Nord. Chiar atunci mi-am dat seama că singurul motiv pentru care a făcut acest lucru era faptul că oamenii ieșiseră în stradă, ca să-și exprime indignarea față de amestecul Americii în Vietnam, iar în fruntea acestor oameni se găseau apărătorii dreptății sociale, în special William Kunstler. Atunci mi-am spus: «Asta vreau să fac»."

Dean a ajuns avocat, dându-și seama pe când era la colegiu că-l preocupa în mod deosebit lupta dusă de americanii nativi pentru a-și păstra pământul și cultura. În timp ce a făcut diferite lucruri ca avocat, pentru a-și plăti facturile, și-a dedicat cât de mult timp i-a stat în putință apărării americanilor nativi, ceea ce i-a sporit reputația. „S-a dus vorba prin «telefonul fără fir» că este un tânăr avocat care dorea să-i ajute pe băștinași în lupta lor împotriva guvernului și a marilor companii. Am început să primesc telefoane de peste tot din Statele Unite, pe urmă și din Canada și de peste mări. Am început să lucrez cu populațiile indigene din America Latină. Asta m-a adus în situația de a ține prelegeri pe la diferite colegii despre problemele indigenilor și despre problemele ambientale din pădurile de pe toată fața Pământului."

O asemenea prelegere, consacrată fermierilor din Brazilia, a avut loc la Universitatea din Rhode Island. După discuții, un profesor s-a apropiat de Dean ca să-i vorbească despre un prieten care avea o cafenea în Providence. Amicul său cumpăra cafeaua din Brazilia, dar știa că fermierii care cultivau cafeaua primeau o foarte mică parte din bani și că trăiau în sărăcie. Omul dorea să-i ajute pe fermieri, dar nu știa cum, iar profesorul s-a gândit că o discuție cu Dean ar putea fi de folos.

„Am înțeles că ajutorul acordat acestui om era în acord cu pasiunea mea. În 1998, am înființat Coffee Kids, prima organizație nonprofit care activa pe plantațiile de cafea. Sarcina mea era să mă duc în acele sate, să mă întâlnesc cu fermierii și să inițiez programe care să vizeze problemele lor cele mai arzătoare, indiferent dacă era vorba despre apă curentă, școală sau despre sursele de venituri. Celălalt individ urma să treacă pe la toate companiile din industria cafelei din țară și să le convingă să ne ofere bani pentru finanțarea proiectelor. A fost nevoie de multă muncă, însă după niște ani mi-am dat seama că mă deranja ceva. Noi desfășuram această activitate uriașă pentru fermieri, pe când companiile din industria cafelei nu ne ofereau decât câteva mii de dolari pentru proiectele noastre. Nu-și schimbau modul lor de comportare în sate, astfel încât ciclul sărăciei nu era întrerupt. Și totuși, companiile își făceau publicitate în fața consumatorilor, ca și cum ar fi fost realmente angajate într-un efort de schimbare a lumii. M-am întrebat ce s-ar întâmpla dacă o companie i-ar plăti într-adevăr mai bine pe fermieri.

Din acel moment, Dean știa deja că nu mai avea niciun interes față de continuarea carierei sale de avocat. Prea multe din treburile de zi cu zi ale profesiei de avocat nu intrau în rezonanță cu persoana lui. Totuși, mai știa că trebuia să întreprindă ceva mai mare și cu implicații sociale mai ample decât Coffee Kids. Gândindu-se la cultivatorii de cafea, s-a întrebat: „Ce-ar fi dacă o companie s-ar angaja în rezolvarea marilor probleme actuale din fiecare sat și ar avea simțul răspunderii față de ceea ce se petrece în acele sate de unde își cumpără produsul atât de ieftin? Ar fi posibil ca o companie să facă ambele lucruri și să fie profitabilă? Dacă era posibil, atunci voi fi creat un nou model, dovedind că poți fi în același timp un om de afaceri căruia îi pasă de oameni și unul profitabil. Atunci, în 1993, s-a născut Dean's Beans".

După optsprezece ani, Dean's Beans este o operație înfloritoare, care vinde cafea online, în retail și în cafenele. Compania lucrează direct cu fermierii cultivatori de cafea din paisprezece țări, stabilind cu toți programe echitabile de dezvoltare. Pentru Dean, este un proces extraordinar de interactiv. Pune la punct el însuși aceste programe, călătorind prin toată lumea în acest scop.

„Dacă aș fi fost o persoană timidă, n-aș fi putut să fac aceste lucruri,

pentru că mă deplasez în locuri care sunt uneori fizic periculoase, cu siguranță riscante pentru sănătate și unde pot avea de-a face cu niște culturi total diferite de cultura noastră. Iubesc aventura, ador să călătoresc și îmi place să explorez. Prin urmare da, este dreptate socială, dar este ceva perfect pentru personalitatea mea. Aud tot timpul comentariile unor oameni care spun: «Aoleu, n-aș putea în viața mea să mă duc în Etiopia și să trăiesc în satele de acolo» sau «N-aș fi niciodată în stare să mă duc în Papua Noua Guinee și să umblu despuiat de față cu șapte mii de oameni», dar mie îmi place. Sunt pe lume atâtea lucruri pe care poți sau nu poți să le faci. Îi admir sincer pe avocații care sunt capabili să pledeze la procese și să redacteze texte probatorii, dar eu nu pot să fac așa ceva; iată de ce am abandonat dreptul. Nu pot să stau la birou și nu pot să scriu hârțoage."

Succesul modelului de afaceri al lui Dean a dovedit că profitul și conștiința socială nu sunt total incompatibile. În prezent, când nu susține niște eforturi de recuperare a unor terenuri în Sumatra sau nu dezvoltă o cafea carbonic neutră în Peru, Dean susține conferințe despre aplicarea modelului său în afacerile celor care îl ascultă. „Îmi place să-i stârnesc pe oameni în legătură cu lucrurile care mă incită pe mine", mi-a spus el, „și o fac cu talent."

A lucra cu ceilalți, a-i ajuta să se ridice și a trezi pe cât poate conștiințele îl fac fericit pe Dean Cycon. N-a putut să facă nimic pentru a-i ajuta pe Mets în 1962, dar de atunci încoace a produs un impact considerabil mai mare.

Asemenea lui Dean Cycon, Craig Kielburger este foarte tenace în urmărirea scopurilor sale, ceea ce l-a împins să facă un lucru la care foarte puțini preadolescenți s-ar fi gândit vreodată. Într-o dimineață din 1995, Kielburger căuta paginile de benzi desenate din *Toronto Star*, când a dat peste un titlu care suna astfel: „Bătălia împotriva muncii forțate a copiilor, băiat, 12 ani, ucis". Articolul relata povestea unui băiat pakistanez, pe nume Iqbal Masih, care fusese vândut ca sclav la vârsta de patru ani și devenise un glas tot mai sonor în dezvăluirea condițiilor mizere ale celor aflați în situația lui și în lupta pentru drepturile copiilor. Eforturile sale au condus la asasinarea lui, iar Kielburger – de aceeași vârstă cu băiatul măcelărit – a fost mișcat de acest eveniment așa cum

nu mai fusese mișcat de nimic până atunci. S-a hotărât să afle cât putea de multe despre drepturile omului și chiar i-a convins pe părinții lui să-l lase să călătorească în Asia de Sud-Est împreună cu un activist canadian. Vederea copiilor care munceau în condiții deplorabile i-a schimbat viața și i-a dat un scop ex istenței sale. După ce s-a întors acasă, a aderat la un grup de copii din clasa a șaptea ca să lupte pentru drepturile copiilor din întreaga lume. „N-a fost nimic spectaculos", a spus Kielburger despre eforturile lui inițiale. „Am transmis câteva petiții liderilor politici și unor șefi de corporații. Pe urmă, câțiva dintre noi am ținut discursuri în școli și în fața unor grupuri religioase și comunitare și, din acel moment, bulgărele de zăpadă a început să se rostogolească."

Organizația pe care au înființat-o acei copii de la școala din Thornhill, Ontario, a devenit Free the Children, cea mai ex tinsă rețea de copii care ajută copiii din toată lumea. Organizația a lansat programe de educație și dezvoltare în patruzeci și cinci de țări, cu următoarea declarație de intenții: „Eliberați copiii de sărăcie. Eliberați copiii de ex ploatare. Eliberați copiii de ideea că sunt neputincioși să facă o schimbare efectivă".

Peste o sută de mii de tineri sunt implicați astăzi în organizația Free the Children. Au strâns bani cu care au construit sute de școli în țările în curs de dezvoltare, au trimis ajutoare medicale valorând milioane de dolari și inițiază programe care să ofere copiilor din aceste țări alternative de a deveni altceva decât copii – salariați sau copii – soldați.

Kielburger s-a confruntat cu dificultăți enorme în tentativa lui de a închega Free the Children, însă tenacitatea lui nu i-a permis să renunțe. „În vreme ce Free the Children a fost fondată pe ideea de a pune capăt ex ploatării și sărăciei copiilor", a spus el într-un interviu, „cea mai mare provocare a fost să dovedim că tinerii nu sunt apatici și indiferenți, ci importanți agenți ai schimbării. Prin Free the Children, ne-am asumat sarcina de-a arăta lumii că tinerii sunt, în realitate, ingenioși, creativi și inteligenți, având o neobișnuită abilitate de a transforma lipsa de speranță și frustrările în acțiune pozitivă. Cine ar putea să înțeleagă problemele tineretului mai bine decât tinerii înșiși?"

„Cu o seară înainte de întoarcerea mea din Asia de Sud-Est", i-a spus el reporterului, vorbind despre prima lui călătorie peste graniță, „gazda

unui talk-show radiofonic din Toronto a spus că la vârsta mea ar trebui să mă preocupe fetele, sexul și jocurile video – cu siguranță, nu munca salariată a copiilor. Este uimitor cât de mulți oameni sunt de acord cu această definiție a copilului «normal». Ei limitează spiritul și entuziasmul copiilor. În realitate, am cunoscut traficanți de droguri care au mai mare încredere în copiii care le distribuie drogurile decât văd că au oamenii din Statele Unite și Canada în propriii copii."

Kielburger a devenit o voce importantă nu numai pentru propriile cauze, ci și pentru activismul de orice orientare. Fiind în mod limpede cineva care înțelege importanța unei activități cu sens pentru satisfacția personală a cuiva, el apără ideea ca tinerii să se implice în susținerea unor cauze ce rezonează cu ei cât mai devreme posibil. A conceput chiar un plan în șapte pași de angajare a copiilor în asumarea misiunilor lor sociale:

11. Găsește-ți pasiunea: alege-ți problema.
12. Cercetează realitatea.
13. Alcătuiește-ți propria „echipă de vis" – *dream team*.
14. Așază-te la masa rotundă.
15. Definește-ți misiunea: fixează-ți scopurile!
16. Treci la acțiune!
17. Bagă FUNK![9]

Cred că toți putem depune mărturie în ceea ce privește valoarea unui aport de funk și, deși eu unul nu m-aș fi exprimat niciodată astfel, n-aș fi putut să o spun mai bine.

A fi în Elementul tău este o modalitate plină de forță de a-ți spori fericirea și sentimentul de bună stare, însă nu garantează că vei fi fericit tot timpul. Oamenii care se află în Elementul lor au și ei zile proaste. Și ei suferă din pricina unor prieteni și colegi enervanți. Și ei trec prin momente când totul pare să le meargă rău și trebuie să se târâie anevoie prin perioade de prea puțin somn și prea mult stres. Cred, totuși, că două lucruri sunt foarte adevărate. Unul este că faptul de a fi în Elementul tău îți sporește spectaculos șansele de a fi fericit mai des. Celălalt este că un intens sentiment de fericire în timp ce faci ceva este un semn bun că lucrul pe care-l faci poate fi Elementul tău.

Câteva întrebări suplimentare de analizat:

- Cum se prezintă senzaţia ta de bună stare în comparaţie cu alte perioade din viaţa ta?
- Când te simţi cel mai fericit?
- Ai sentimentul că lucrul pe care-l faci în cea mai mare parte din timpul tău are un scop real, pentru tine sau pentru ceilalţi?
- Consideri că acel scop îţi oferă o recompensă personală? În ce fel?
- Ce anume crezi că ar fi un succes în viaţa ta?
- Ce cauze te însufleţesc?
- Ce-ai introduce în propriul „proiect de fericire“?

---

[8] În original, *well-being*. În funcţie de context, am tradus când prin „stare de bine“, când prin „bună stare“, întrucât termenul „bunăstare“, scris legat, are, în româneşte, sensul de prosperitate materială, prea îngust pentru a reda în mod adecvat gândul autorului (n.t.).

[9] *Funk* – termen argotic, vag definit şi în dicţionarele anglo-americane, având o mulţime de semnificaţii divergente. În accepţiunea cea mai frecvent întâlnită, *funk* desemnează un gen muzical, specific mai ales interpreţilor afro-americani, bazat pe un fundal ritmic foarte pregnant, peste care se suprapune o linie melodică repetitivă şi minimalistă şi o construcţie armonică defazată. Genul muzical sugerează forţă brută, vitalitate primitivă, agresivitate. Aşa cum termenul *cool* (rece) a ajuns să fie des folosit argotic cu sensul de „bun“ sau chiar „excelent“, tot astfel cuvântul *funk*, având sensul curent de „frică“, „groază“, „spaimă“, a ajuns să capete în argoul american semnificaţia opusă: „distracţie sălbatică“, „forţă vitală“ sau „impuls irepresibil“. Ceva similar s-a întâmplat şi în limba română în cazul cuvântului „groază“: grozav nu mai înseamnă ceva înfricoşător, ci, dimpotrivă, ceva formidabil, iar „de groază“ califică în argou ceva cu totul remarcabil în sens pozitiv (n.t.).

6

Care-ți este atitudinea?

Pentru a fi în Elementul tău, trebuie să dorești să faci ceea ce este necesar. Descoperirea Elementului tău nu presupune doar aptitudini și pasiune. Mai este nevoie și de atitudine. În Capitolul 4, am legat situarea în Elementul tău de sentimentele pozitive, și nu de cele negative, și am spus că acestea sunt strâns asociate cu un sentiment de reală fericire. În Capitolul 5, am sugerat că factorii majori de care depinde fericirea sunt dispoziția ta nativă și comportamentul tău efectiv. În acest capitol, analizăm modul în care atitudinile tale te pot ajuta sau împiedica să-ți găsești Elementul și cum se leagă ele de temperamentul tău, de dispoziția ta și de tipul tău de personalitate.

De acum, ai putea fi mai aproape de înțelegerea aptitudinilor tale și s-ar putea să ai o idee mai clară despre ceea ce iubești să faci. Dacă așa stau lucrurile, este minunat. Dacă nu, nu trebuie să fii îngrijorat. Acesta este un proces, nu un test, și dacă perseverezi, te vei apropia de ceea ce cauți. Totul depinde de cât de mult aceste lucruri contează pentru tine și de cât de hotărât ești în căutările tale. Dacă știi care este Elementul tău, ai nevoie de încredere în tine și de hotărârea de a-l urmări. Dacă nu știi care este, trebuie să te simți îndreptățit să-l cauți.

De-a lungul drumului, vei întâlni aproape cu siguranță obstacole. Unele se pot găsi în lumea din jur. Poți fi constrâns de împrejurări, de cultură, de muncă sau de lipsa ei, de atitudinile familiei sau ale prietenilor ori de presiuni financiare. Voi reveni asupra lor în capitolul următor. Dar unele obstacole se pot afla înlăuntrul tău. Te poți simți prea confortabil în modul tău actual de viață pentru a-ți asuma niște riscuri. S-ar putea să preferi viața pe care o duci acum, chiar dacă nu-ți place, perspectivelor incerte ale încercării de-a o schimba. Poți fi tras înapoi de îndoiala față de tine însuți sau de lipsa credinței. Ca să-ți găsești Elementul, trebuie să întrebi care sunt obstacolele reale și unde se află acestea.

Cât de plin e paharul tău?

În cartea mea *The Element*, am citat următorul vers din *Hamlet* de Shakespeare: „Nu există lucruri bune sau rele, ci gândul le face să fie astfel“. Există aici un adevăr fundamental. Am spus mai devreme că noi

nu vedem lumea sau pe noi înșine în mod direct, ci prin văluri de idei, sentimente și valori. Pe unele dintre acestea ni le însușim din cultura în care trăim, altele le căpătăm prin experiențele noastre unice de viață, iar pe unele le extragem din propria noastră personalitate. Așa cum unul poate să iubească un lucru pe care altul îl detestă, cu toții vedem lumea prin niște filtre diferite.

În toată desfășurarea acestei cărți, am rezistat tentației de a sugera sau de a recomanda niște categorii simple de oameni în care ai putea încerca să te încadrezi. În calitate de indivizi, cu toții suntem infinit de complecși și, în același timp, ne schimbăm de-a lungul timpului și în lumina experiențelor noastre personale. Dintre toate domeniile pe care le-am cercetat – aptitudini, stiluri de învățare și pasiuni –, niciunul nu este mai complex decât dispozițiile și atitudinile. Așa că aici va trebui să-ți dai puțin silința.

Exercițiul 11: Cum vezi lucrurile?

În acest capitol voi oferi câteva definiții de lucru ale unor termeni, printre care personalitate, temperament, dispoziție și atitudine. Vom trece, de asemenea, în revistă diferite încercări de a-i clasifica pe oameni în „tipuri". În timp ce citești acest capitol:

- Analizează critic dacă toate acestea au sens pentru tine, dacă și cum ele ți se aplică ție. Ai senzația că vreuna dintre ele te descrie în mod adecvat?
- Făcând acest lucru, ține la îndemână un caiet și notează cuvinte-cheie (nu propoziții) care îți dau sentimentul că descriu viziunea ta despre lume și acelea care, cel puțin deocamdată, categoric nu o fac.
- Observi niște configurații sau conexiuni în ele? Folosind patru culori diferite, încercuiește fiecare cuvânt în funcție de modul în care vezi că aceste caracteristici:

  Sunt pozitive
  Sunt negative
  Te împing înainte
  Te trag înapoi

- Privește întreaga listă și felul în care este colorată. Crezi că este

o descriere corectă a viziunii tale despre lume în acest moment? Vezi o nevoie și posibilități de schimbare și dezvoltare?

- Când vei fi terminat acest capitol, caută rapid pe internet „teste de atitudine“. Vei găsi o mulțime. Am sugerat câteva cu care să începi în bibliografia acestui capitol de la sfârșitul cărții. Încearcă să faci câteva și compară rezultatele.

Înainte de a ne ocupa de modurile de concepere a atitudinii, iată un exemplu care ilustrează ce mare diferență poate face atitudinea.

Depășirea obstacolelor

Unii oameni își găsesc Elementul ușor și fără să întâmpine vreo rezistență. Alții trebuie să lupte din greu cu atitudinile celorlalți și, câteodată, cu propriile atitudini. Să-l luăm, de exemplu, pe Jef Lynch. Având în vedere fișa postului, n-ar fi trebuit nici măcar să încerce să se prezinte la interviu. General Motors căuta un instructor de training avansat la Chevrolet Motor Division, un job pe care Jef și-l dorea mai mult decât orice. Jobul solicita o diplomă de colegiu, iar Jef nu fusese la colegiu nici măcar o zi. Mai trebuia să-și cumpere un costum și niște pantofi eleganți pentru interviu, precum și să facă ceva ca să-și cureţe mâinile care, potrivit lui Jef, arătau ca niște „mâini de sclav“, din pricina muncii sale de mecanic la un dealer local de mașini Chevrolet. În ansamblu, oportunitatea nu părea foarte promițătoare.

Și totuși, a obținut jobul. Aidoma fratelui meu Derek, Jef era pasionat de mașini. „Demontam și remontam tot ce-mi cădea în mână încă de când am început să fac primii pași“, mi-a spus el. Urmărea, de asemenea, excelența în tot ce făcea, lucru care a fost vizibil atât de pregnant, încât directorul de la GM care i-a luat interviul a trecut cu vederea lipsa lui de educație formală. Și totuși, odată instalat pe noua lui funcție, Jef a trebuit să dea piept cu realitatea faptului că se găsea într-un mediu complet nou, diferit de tot ceea ce cunoscuse până atunci.

„Am primit jobul și toată viața mi s-a schimbat. Peste o săptămână, zburam spre St. Louis ca să învăț ce trebuie să facă un instructor de training avansat. Nu mai zburasem până atunci cu avionul. Nu mai ieșisem din ținutul unde trăisem până atunci. Eram atât de intimidat

încât spre sfârșitul săptămânii eram gata să las mașina în parcare și să mă întorc acasă. Dar când am ajuns acasă mi-am spus: «Hei, am reușit». Nimeni n-a știut ce frică mi-a fost."

Jef s-a descurcat excelent pe funcția lui, dar asta nu înseamnă că nu s-a mai izbit de niște ziduri. Promovarea lui în serviciile de reparații i-a ridicat în față un nou obstacol. „Era un job destul de important, pentru că trebuia să aprob milioane de dolari anual pentru reparații și să coordonez serviciile prestate pentru consumatori. Uram s-o fac, pentru că atunci când ești în situația de a ține baierile pungii, toată lumea vrea bani și toți te mint întruna. Nu mi se potrivea. Aveam un prieten care lucra la General Motors Training Center din Dedham, Massachusetts. Am crescut în Dedham și toată viața am trecut cu mașina pe lângă acel sediu, întrebându-mă despre ce era vorba. I-am spus șefului meu de la Chevrolet că apreciam ceea ce făcuse pentru mine, dar că-mi uram jobul și că m-am gândit că aș putea să fac ceva la centrul de training. M-a ajutat și am fost chemat la un interviu."

Următorul obstacol în calea lui Jef era vârsta. Era mult mai tânăr decât ceilalți instructori, într-un domeniu în care managerii aveau convingerea că experiența conta. Și totuși, i-au dat lui Jef o șansă, făcându-l cel mai tânăr instructor din istoria centrului de training și singurul fără diplomă de colegiu. „Norocul și oportunitatea au un mare rol", mi-a spus el, dar ceea ce a mai adăugat de îndată ar putea fi și mai semnificativ. „Cheia este să fii atent atunci când se ivește oportunitatea și să n-o lași să-ți scape."

Pentru Jef, viața a continuat să-i scoată în cale oprelișți, dar Jef, în tinerețe un mare amator de curse auto de stradă, a continuat să treacă peste ele. Noua sa funcție îi cerea să traducă ceea ce îi transmiteau inginerii – și, într-o lume tot mai computerizată, asta era ca și cum ar fi învățat mandarina –, ca să-i ajute pe mecanici să-și facă treaba. În loc să se sperie de situație, Jef și-a folosit priceperea înnăscută la mașini și foarte recenta lui experiență de mecanic la linia de asamblare ca să traducă informațiile așa cum instructorii mai experimentați nu puteau s-o facă.

„Am început să iau la rând diferite materiale și să le rescriu, făcând propriile mele seturi de instrucțiuni. Toată lumea a început să le

utilizeze, așa că am început să scriu materiale pentru centrul de training. S-au gândit, presupun, că era mai ușor să mă lase pe mine să le fac decât să se certe cu mine. Am sfârșit prin a scrie un teanc de cărți, pe care le-am tipărit pe plan local și pe care oamenii le cumpărau în draci. Până la urmă, am luat trei dintre cărțile mele și le-am adunat într-un singur volum, care s-a vândut în toată lumea."

„Când toată partea informatică apărea odată cu mașinile, înțelegeam totul. Ne-au pus să urmărim datele furnizate de computer cu ajutorul unui scaner manual. Scanerul era reactualizat atât de rar încât se puteau ivi tot felul de probleme intermitente din cauza aparatului. Am decis că îmi trebuia un aparat de măsură a parametrilor cu adevărat bun. În Burlington, Massachusetts, era o piață de desfacere pentru Tektronix. Aparatele optice sunt scumpe, așa că m-am dus la ei și m-am prezentat. Le-am spus ce voiam să fac, a venit managerul și i-am explicat de ce aveam nevoie. M-a dus la un tehnician, care l-a consultat pe managerul de servicii și următorul lucru de care-mi amintesc este că m-au sunat cei din administrația firmei."

„Am reușit să obțin echipamentul gratuit pentru că le-am vorbit într-o manieră inteligibilă, nu arătam a șmecher și i-am făcut, se asemenea, să vadă că au o oportunitate să vândă acest echipament așa cum n-ar fi visat înainte. Am sfârșit prin a călători două săptămâni cu un set Tektronix pentru reparații prin Statele Unite, arătându-le oamenilor cum să utilizeze aparatul optic, pe care firma îl oferea pe gratis. Am primit și jobul de a scrie o carte despre utilizarea aparatului, pentru care am fost plătit de compania Tektronix. Asta s-a extins în alte arii de activitate. Am ajuns să țin conferințe în colegii și școli profesionale. Am făcut parte din consiliile de conducere ale câtorva școli de training."

Este un mare salt pentru cineva care a fost cândva atât de intimidat de lipsa lui de calificare încât a fost la un pas să dea cu piciorul primei sale oportunități reale. Ceea ce Jef Lynch a învățat relativ devreme în viață este că lucrurile care te țin pe loc există adeseori numai în mintea ta. „Eu nu văd obstacolele pe care le văd alți oameni. În cazul celor de la Tektronix, am intrat pur și simplu pe ușă și am început să discut cu oamenii. În tot ceea ce fac, așa procedez."

Jef s-a pensionat între timp, ceea ce nu l-a împiedicat să treacă peste

alte ziduri. Conduce o companie care construiește și deservește mașini de înaltă performanță, iar în timpul liber proiectează un nou tip de motor revoluționar. Presupun că va avea succes în aceste proiecte, așa cum a avut în oricare altul, deoarece Jef a înțeles întotdeauna la nivel fundamental unde se afla și unde voia să ajungă.

Povestea lui Jef este o ilustrare pregnantă a faptului că atitudinea poate să însemne totul în descoperirea Elementului tău. El are, totodată, o aptitudine nativă pentru ceea ce face și iubește. Dar alții s-ar fi dat la o parte pentru că nu aveau calificări convenționale și fiindcă nu s-ar fi simțit îndreptățiți să ceară promovările pe care le doreau. Nu și Jef. După cum spune el, nu vede obstacolele pe care le văd alți oameni. Povestea lui vine cu o dovadă elegantă că uneori, dacă nu zărești obstacolele, ele nici nu ex istă cu adevărat.

Cine ești tu?

În Capitolul 4 am făcut o distincție generală între minte, conștiință și personalitate și am spus că prin „personalitate" înțeleg concepția ta generală despre lume și dispoziția față de tine însuți și față de lumea înconjurătoare. Ex istă, desigur, numeroase fațete ale personalității. Dați-mi voie să tratez pe scurt trei dintre acestea, care sunt deosebit de importante aici: temperamentul, dispoziția și caracterul tău. Ca și diferitele cuvinte ce se referă la iubire, acești trei termeni se utilizează frecvent în accepțiuni suprapuse și chiar ca sinonime, însă fiecare dintre ei indică aspecte diferite ale personalității.

Prin temperament înțeleg modelele tale tipice de comportamente, sentimente și reacții. Temperamentul tău nativ afectează modul în care privești lumea, modul în care acționezi în sânul ei, precum și ce anume îți stârnește interesul și pasiunile. Este ceea ce subînțelegem când spunem că unii oameni au un temperament artistic, științific sau religios și așa mai departe.

Prin dispoziție, înțeleg stările de spirit și atitudinile tale obișnuite: dacă ești din fire vesel, de ex emplu, sau cinic, optimist sau pesimist; dacă în mod tipic socotești că paharul tău este pe jumătate gol sau pe jumătate plin.

Prin caracter, înțeleg ansamblul calităților tale morale, printre care

cinstea, loialitatea, curajul, hotărârea și opusele sau variațiile lor.

Moștenirea ta biologică afectează nivelurile tale de fericire deoarece îți influențează temperamentul, dispoziția și caracterul. Dar nu le determină. Un mod de a distinge temperamentul și dispoziția este a spune că temperamentul tău este acela cu care te-ai născut, pe când dispoziția evoluează odată cu experiențele tale în lume. Deși unele trăsături de temperament sunt relativ neschimbătoare, dispoziția se modifică aproape cu siguranță pe măsură ce experiențele tale se înmulțesc și te maturizezi. Este în special adevărat în ceea ce privește atitudinea ta față de tine însuți și față de ceea ce ești capabil să realizezi.

Temperamentul și dispoziția reprezintă orientarea ta generală față de lume. Atitudinile constituie o expresie a temperamentului și a dispoziției tale, dar sunt mai concrete. O atitudine fizică este o postură pe care o adoptăm ca să facem ceva practic: să servim o minge la tenis, să ridicăm o greutate, să ne pregătim de fugă ori să ne adunăm forțele pentru a înfrunta un pericol. O atitudine mentală este, de asemenea, o poziție pe care o adoptăm față de o situație, o problemă sau o relație, de exemplu.

O atitudine este un punct de vedere. În geometrie, o atitudine este un unghi de înclinație. Și în conștiința ta, atitudinea este unghiul sau perspectiva din care percepi ceva. Doi oameni care urmăresc aceeași situație pot să o vadă total diferit, după cum îți va spune orice avocat pledant. Ei pot s-o vadă literalmente din diferite poziții fizice, care afectează ceea ce văd. Ei pot s-o observe din aceeași poziție fizică, dar din „puncte de vedere“ total diferite.

Vestea bună este că, aidoma dispoziției tale generale, atitudinile tale particulare se pot schimba și ele. Noi idei și informații, intuiții proaspete și experiențe inedite pot să reîncadreze modul tău de a vedea lucrurile. Dacă vezi paharul pe jumătate gol sau pe jumătate plin este adeseori o chestiune de alegere și de experiență. Poate avea urmări esențiale în ceea ce privește dacă și cum îți descoperi Elementul. Iată, de exemplu, povestea lui Sue Kent.

Pe picior mare[10]

Sue Kent locuiește în Swansea din Țara Galilor și este maseuză

calificată. În 2012, era maseuza oficială a echipei britanice de sportivi paralimpici de la Londra și din Swansea, predându-le și altora tehnicile sale. Ceea ce face atât de remarcabile realizările sale este faptul că Sue s-a născut cu brațele sever subdezvoltate. Brațele ei au numai douăzeci de centimetri lungime și nu are decât șapte degete. Nu poate să facă masaj cu mâinile; masează, în schimb, cu picioarele. Clienții ei se lungesc pe podea și ea le face masaj stând pe o bancă plasată deasupra lor.

Brațele lui Sue nu s-au dezvoltat normal deoarece mamei sale i s-a prescris medicamentul Thalidomide pe când era însărcinată. Timp de câțiva ani după 1970, Thalidomide a fost recomandat pe scară largă pentru îndepărtarea grețurilor matinale cauzate de sarcină. S-a descoperit ulterior că dăunează dezvoltării normale a fătului, cauzând numeroase deficiențe congenitale. În urma unor enorme controverse legale și medicale, Thalidomide a fost până la urmă retras de pe piață. Peste zece mii de bebeluși au fost afectați, dintre aceștia mulți născându-se cu severe dizabilități fizice, printre ei numărându-se și Sue.

Acum în vârstă de cincizeci de ani, Sue a fost întotdeauna hotărâtă să învingă numeroasele dificultăți cu care s-a confruntat încă din copilărie. De-a lungul anilor, a făcut înot, călărie, surfing și balet. „Am inventat mereu propriul meu fel de-a face lucrurile“, spune ea. Cu cât mai mulți oameni văd această dizabilitate, „cu atât devine ceva mai normal și mai puțini oameni vor reacționa prostește față de ea“.

S-a măritat și acum are copii. Când a ieșit din „lumea ferită“ în care și-a crescut copiii, a hotărât că trebuia să continue întrecerea cu sine și cu ceilalți. A lucrat o vreme în marketing și în publicitate, dar a trebuit să renunțe ca să aibă grijă de părinții săi, când aceștia s-au îmbolnăvit. Pe când redevenise casnică, fiul ei a făcut o întindere la spate navigând pe o ambarcațiune cu pânze. A început să-i facă masaj ca să-i aline durerea. A mers atât de bine și ei i-a plăcut atât de mult încât a început să se întrebe dacă n-ar putea să facă din asta o profesie. În cele din urmă, s-a înscris la Universitatea din Wales pentru a urma un program calificat de training în masaj sportiv. Unii dintre profesorii săi erau sceptici că ar putea să reușească folosindu-și numai picioarele. A muncit din greu, firește, și i-a trebuit peste un an ca să-și dezvolte propriile tehnici și ca să-și întărească musculatura piciorului, pentru a fi eficientă.

La majoritatea oamenilor, laba piciorului se înăspreşte prin exerciţiu zilnic. Sue trebuia să-şi păstreze labele picioarelor suple şi sensibile. După mai multe şedinţe de pedichiură şi prin exerciţii de gimnastică medicală, a găsit o soluţie pentru a merge mai departe. I-a comandat unui fabricant de mănuşi nişte ciorapi de cauciuc moale, care să-i protejeze picioarele în timp ce „mă deplasam în timpul zilei şi-mi vedeam de celelalte treburi".

Sue le-a dovedit celor care se îndoiau de ea că s-au înşelat şi a înfiinţat propria companie, Enjoy Feet. Până în prezent, este singura terapeută de masaj sportiv din Marea Britanie care este calificată să-şi trateze pacienţii în acest fel. „Majoritatea celor pe care îi tratez sunt curioşi la început, însă pe urmă spun că simt ca şi cum i-ar masa o mână mare, ceea ce este bine, pentru că se acoperă o suprafaţă mai mare. Masajul este amuzant, pentru că trebuie să ţin picioarele pacienţilor la subsuoară. Tratez o mulţime de bărbaţi, printre care halterofili, cărora le pot face un masaj foarte ferm. Pentru că am atâta forţă în picioare, nu-mi trebuie un mare efort ca să lucrez muşchii potriviţi."

Sue a fost inclusă în echipa de paralimpici după trei ani de practică în calitate de terapeut profesionist. Acesta a fost un ţel personal, urmărit cu pasiune. „Voiam să văd dacă eram capabilă să mă implic cumva în sportul de înalt nivel", a spus ea. „Pentru participanţii la Jocurile Paralimpice, să facă ceea ce fac este ceva fenomenal. Abia aşteptam să iau parte şi eu la munca lor." Voia, totodată, să sfideze stereotipurile cu care se confruntă persoanele cu dizabilităţi. „Sper să-i inspir şi pe alţi oameni cu dizabilităţi şi să le arăt că nu este nevoie să aibă un job care nu presupune decât să stea la un birou, în faţa unui computer."

Sue Kent este un exemplu şocant, ce ilustrează ceea ce Carol Dweck ar numi o „mentalitate dinamică".

Schimbarea mentalităţii tale

Carol Dweck este psiholog la Stanford University din California. Timp de peste douăzeci de ani, cercetările ei s-au concentrat asupra modului în care dispoziţiile şi atitudinile afectează realizările oamenilor. „Viziunea pe care o adopţi despre tine însuţi", spune ea, „poate să determine dacă devii persoana care doreşti să fii şi dacă realizezi

lucrurile pe care le prețuiești.“ În cartea sa *Mindset*, Dweck descrie două seturi radical diferite de atitudini, pe care ea le numește mentalități „statice“ sau „încremenite“ (*fixed*) și „dinamice“ sau „progresive“ (*growth*).

Oamenii cu o mentalitate statică au tendința să creadă că unele calități personale, precum inteligența și talentul, sunt date la naștere și nu se pot schimba. Ei sunt pur și simplu „dăltuiți în piatră“. O mentalitate statică generează frecvent „un impuls de a face la nesfârșit dovada calităților tale“. Dacă tu crezi că nu posezi decât un anumit grad de inteligență, o anumită personalitate și un anumit caracter moral, „ei bine, atunci trebuie să dovedești că ai o doză sănătoasă din fiecare. Pur și simplu n-ar fi în regulă să pari ori să te simți deficitar în aceste caracterisitici dintre cele mai elementare“.

Mentalitatea statică este constant reîntărită, spune Dweck, prin anumite forme de educație și, de asemenea, prin imaginile populare ale testelor de IQ, care stabilesc niște cifre pentru unele trăsături precum inteligența. Foarte mulți oameni cu mentalitate statică sunt obsedați de „scopul consumator de energie de a se afirma“ în clasă, în carieră și în relațiile lor sociale. Voi reuși sau voi da greș? Voi părea deștept sau tâmpit? Voi fi acceptat sau respins? Mă voi simți ca un învingător sau ca un învins? Oamenii cu mentalitate statică tind să creadă că aptitudinile și dispozițiile sunt „o mână [la jocul de cărți] pe care ai primit-o și cu care va trebui să trăiești“. Dacă gândești astfel, s-ar putea să te descoperi „încercând mereu să te convingi pe tine și pe ceilalți că ai o chintă roială, în timp ce în secret te temi să nu fie doar o pereche de decari“.

Mentalitatea dinamică este cu totul diferită. Se bazează pe convingerea că-ți poți dezvolta aptitudinile și posibilitățile prin eforturi proprii. Deși oamenii se deosebesc în ceea ce privește moștenirea lor biologică, indivizii cu mentalitate dinamică cred că „oricine se poate schimba și se poate dezvolta prin practică și ex perință“.

Una dintre cele mai vechi dispute privind dezvoltarea umană este aceea legată de relația dintre natură și educație – *nature and nurture*. Sunt capacitățile și realizările tale modelate mai mult de biologie sau de ex perință? Viziunea științifică și filosofică dominantă în prezent susține că ex istă o relație dinamică între natură și educație. Fiecare dintre ele o

afectează profund pe cealaltă. Ca și restul corpului, creierul tău continuă să evolueze în timpul vieții, pe măsură ce noi experiențe și abilități generează noi trasee și rețele neurale.

Abordarea lui Carol Dweck se bazează pe acest principiu al creșterii și evoluției. După cum se exprimă ea, „fiecare persoană posedă o înzestrare genetică unică. Oamenii pot să înceapă cu temperamente și atitudini diferite, dar este limpede că experiența, pregătirea și efortul personal îi poartă tot restul drumului". Mentalitatea dinamică își are rădăcinile în concepția potrivit căreia este imposibil de știut de ce realizări sunt cu adevărat capabili oamenii dacă acumulează experiență în direcția potrivită, cu efortul și devotamentul adecvat. „Pasiunea cu care te forțezi și te agăți de ceva, chiar dacă și mai ales când lucrurile nu merg tocmai bine, este nota caracteristică a mentalității dinamice."

Dați-mi voie să vă ofer încă un exemplu, ce ilustrează modul în care o mentalitate dinamică i-a dat cuiva puterea de a-și descoperi Elementul împotriva oricărui gen de obstacole.

Am spus în Capitolul 3 că dacă trăiești departe de ocean și n-ai pus niciodată piciorul într-o barcă, nu vei ști niciodată dacă ești înzestrat pentru navigația cu pânze. Este adevărat, cu condiția să nu fii Ellen MacArthur. Ellen a făcut o călătorie neobișnuită, în oricare sens al cuvântului. La douăzeci și doi de ani era cea mai rapidă persoană care navigase vreodată de una singură, fără oprire, în jurul lumii. N-ar fi putut să aibă un punct de start în care să fie mai puțin probabilă o carieră pe mare. S-a născut departe de ocean, într-o comunitate de oameni cu venituri scăzute din Anglia și n-ar fi putut să fi fost mai departe de viața unei navigatoare competitive. Însă de la o vârstă fragedă, Ellen a fost fascinată de ocean și hotărâtă să navigheze pe apele lui.

„Să navighez în jurul lumii a fost pentru mine un vis din clipa în care am fost pe mare pentru prima oară, pe când aveam patru ani", mi-a spus ea. „Tanti Thea cumpărase o barcă la care a lucrat doi ani până ce a fost gata să iasă pe apă și bunica ne-a luat pe fratele meu mai mare și pe mine pe coasta de sud-est ca să navigăm câteva zile. Îmi amintesc în culori vii febrilitatea din clipa când am văzut barca pentru prima oară și cum, atunci când m-am cățărat la bord și m-am strecurat în cabina ei micuță, am văzut o casă în miniatură. Dar momentul pe care mi-l

amintesc ca și cum ar fi fost ieri a fost atunci când am ridicat pânzele pentru prima oară. Când barca a prins viață, am trăit cea mai intensă senzație de libertate din câte am avut vreodată. Pentru un copil care crescuse departe de țărm, în Derbyshire, era ceva copleșitor."

„Din acel moment, navigația s-a făcut stăpână pe viața mea, în pofida faptului că nu aveam niciun prieten navigator cu care să-mi împărtășesc pasiunea. Școlile pe unde am fost erau toate situate într-un oraș minier, în care mai era puțin cărbune de extras și unde privirile înălțate către stele nu erau încurajate. Dacă aș fi spus că visul meu era să navighez în jurul lumii, cred că toată lumea ar fi spus că mi-a sărit o doagă. Așa că am ținut asta pentru mine."

Pe când mai mergea încă la școală, Ellen a început să pună deoparte banii primiți de ziua ei și de Crăciun ca să-și cumpere o barcă, reușind în cele din urmă să strângă destui bani ca să facă tocmai acest lucru. Și totuși, simțea că trebuia să-și amâne îndeplinirea visurilor sale de navigatoare, încercând să capete o educație universitară. Se gândise să devină medic veterinar, dar notele slabe la teste și un acces de febră glandulară au făcut din colegiu o posibilitate îndepărtată. Acum crede că acest eșec a fost „cel mai bun lucru care mi se putea întâmpla".

„Într-o dimineață pe la ora două, în cea de-a treia săptămână de când mă îmbolnăvisem, am văzut la televizor o emisiune despre Whitbread Round the World Race. Pe măsură ce treceau minutele, visul meu de a naviga în jurul lumii mi s-a părut brusc realizabil. Imagini ale marinarilor prinși în cursă se perindau pe ecran și dintr-odată mi-am dat seama că puteam să navighez în jurul lumii fără a trebui să-mi cumpăr o barcă. Puteam să ies în căutarea unui sponsor."

„După o săptămână m-am dat jos din pat și după două luni dormeam la parterul unei școli nautice din Hull, pe coasta de est a Angliei, învățând cum să predau navigația cu pânze. Mă trezeam târziu în noapte, învățând luminile de pe programele lor de computer sau hoinărind pe malurile râului și identificând navele. Peste douăsprezece luni am părăsit același port în primul meu voiaj solitar cu pânze în jurul Marii Britanii. Era în 1995. Aveam optsprezece ani și, în timp ce navigam singură spre gurile râului la începutul unei călătorii de patru luni și jumătate, am simțit că mi se arată viitorul!"

În anul următor, Ellen traversase Atlanticul de două ori, iar în următorii doi ani a mai făcut încă trei traversări, ceea ce era un act de cutezanță, deoarece nu era bine cunoscută în sânul comunității de navigatori cu pânze, însă pe când avea douăzeci și doi de ani a primit o sponsorizare din partea companiei Kingfisher PLC, pentru un voiaj în jurul lumii.

„Pe mare, eram în elementul meu. Să procesez date dintr-un milion de surse și să transform acele date în viteză, în același timp fără a face o greșeală care putea să-mi fie fatală acolo și atunci, pe loc. Prima oară când am navigat pe iahtul meu Kingfisher, sincer am crezut că sunt în rai. Eram atât de fericită încât m-am antrenat făcând jumătate din ocolul lumii, după care, după două săptămâni am câștigat cu el prima mea cursă împotriva celor mai buni navigatori solitari din lume. La sfârșitul anului, m-am înscris în Vendee Globe, cursa non-stop de navigație solitară în jurul lumii, în care am terminat a doua. Peste patru ani, după ce am construit un trimaran de șaptezeci și cinci de picioare lungime, am devenit cea mai rapidă persoană din câte au navigat solitar în jurul lumii. Făceam ceea ce visasem și trăiam visul vieții mele. Atunci am știut că orice este posibil.“

Descoperirea Elementului tău depinde de descoperirea aptitudinilor și a pasiunilor tale. Ellen și le-a descoperit pe ale ei foarte devreme și în împrejurări foarte improbabile. Dar, aidoma lui Sue, ca să fie realmente în Elementul său, a trebuit să-și pună la încercare propriile limite și să creadă cu destulă tărie în propriile posibilități. Pentru toți și pentru tine, este o problemă de atitudine și de personalitate.

Clasificarea personalității

Așadar, tu ce tip de personalitate ești? Fapt este că personalitățile noastre individuale sunt la fel de diferite una față de alta ca și înfățișările noastre fizice. După cum culturile au diferite concepte de iubire, au ex istat diverse încercări de clasificare a tipurilor de personalitate. Ele variază de la tipul științific până la cel metafizic și ocult. Niciuna dintre ele nu este universal acceptată, din bunul motiv că ființele umane sunt infinit variabile. Dar poate fi util să reflectezi asupra temperamentului, a dispoziției și a atitudinilor tale în relație cu aceste diferite concepții

despre tipurile de personalitate.

Unul dintre primele sisteme de clasificare a personalității a fost elaborat în primul mileniu î.Hr. de astrologii din zona care acum este cunoscută drept Orientul Mijlociu. Nu mă voi ocupa aici de amănuntele acestor tipuri astrologice, pentru că sunt bine cunoscute. Argumentarea lor este totuși interesantă. Ele se bazează pe cele patru elemente – apă, aer, pământ și foc. Fiecare dintre acestea este asociat cu trei semne ale zodiacului:

- Apă: Pești, Rac și Scorpion
- Aer: Vărsător, Gemeni și Balanță
- Pământ: Capricorn, Taur și Fecioară
- Foc: Berbec, Leu și Săgetător.

Conform astrologiei, ai personalitatea acelui semn astral sub care te-ai născut. Interesant, dacă ești interesat de stereotipuri, semnele de aer și de foc se spune uneori că sunt pozitive, extravertite și masculine; semnele de apă și de pământ sunt negative, introvertite și feminine.

Semnele astrale continuă să influențeze modul în care mulți oameni gândesc despre personalitățile și „soarta“ lor în viață. Astrologii încă prevestesc evenimente din viață bazându-se pe citirea horoscoapelor. Există motive solide să fim sceptici față aceste afirmații, după cum am menționat în introducere, când am comentat Efectul Forer. Tatăl meu a fost toată viața sceptic față de semnele astrale și predicțiile astrologice. Obișnuiam să-i spun că nu lua aceste lucruri în serios pentru că era Fecioară, iar Fecioarele nu cred în ele.

O semnificație a umorilor

Un alt sistem care este aproape la fel de vechi ca și semnele astrale, dar în mare măsură abandonat în prezent, este întrucâtva dezagreabila teorie a umorilor corporale. Chiar și așa, te mai poți recunoaște pe undeva în cadrul ei. Medicul grec Hippocrate (460-370 î.Hr.) credea că personalitatea este afectată de lichidele corporale sau așa-numitele umori: sânge, bila galbenă, bila neagră și flegma. Ți-am spus că este dezagreabil. Peste cinci sute de ani, medicul roman Galen (131-200 d.Hr.) a preluat teoria umorilor și a combinat-o cu cele patru elemente,

sugerând diferite tipuri de temperament: sangvin, coleric, melancolic și flegmatic. Se credea că fiecare dintre aceste tipuri este rezultatul unui exces al umorii respective.

Sangvinilor le place să socializeze și tind să fie deschiși, charismatici și încrezători în relațiile cu ceilalți. Pot fi, de asemenea, sensibili, miloși, meditativi și au nevoie de timp pentru ei înșiși.

Colericii sunt ambițioși și întotdeauna fericiți să preia conducerea. Pot fi foarte pătimași și energici și adeseori îi copleșesc pe indivizii cu temperamente diferite. Tind să fie extremiști în abordarea vieții și sunt, de asemenea, predispuși să alterneze momentele de mare entuziasm și cele de adâncă depresie.

Melancolicul este în esență introvertit și meditativ. Melancolicii sunt receptivi față de sentimentele altora și pot să fie extrem de sensibili față de tragediile și crizele vieții. Melancolicii sunt frecvent artiști, îndeosebi scriitori și pictori. Preferă să lucreze în singurătate și câteodată pot să fie aproape rupți de lume.

Flegmaticul este calm și tăcut, având tendința de a fi amabil cu ceilalți și, în general, este fericit și mulțumit. Se adaptează lent la schimbare. Flegmaticilor le place rutina și vor să se afle printre oameni cunoscuți și în locuri sau printre lucruri familiare. Sunt perseverenți și metodici, le place să facă o treabă bună și să ducă lucrurile până la capăt.

În diferite forme, ideea umorilor a dominat gândirea despre personalitate până la apariția științei din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea. Odată cu dezvoltarea psihologiei, s-au făcut noi încercări de clasificare a nenumăratelor modalități în care indivizii se comportă și relaționează între ei.

Pe dinlăuntru și pe dinafară[11]

În 1921, Carl Jung a publicat *Tipuri psihologice*. A avut un mare impact în psihologie și în cultura populară, fiind încă una dintre cele mai influente teorii despre personalitate. La baza operei lui Jung au stat peste douăzeci de ani de studii psihologice. Accentul său a căzut nu atât pe clasificarea unor tipuri de comportament sau pe înțelegerea modului în care indivizii se raportează în mod tipic față de lume. Jung a dezvoltat ideea de introvertiți și extravertiți, care a devenit într-o atât de mare

măsură parte din conversația modernă.

Conform lui Jung, introversiunea și extraversiunea sunt moduri de atenție și de implicare. Introvertitul este mai mult orientat spre lumea interioară, extravertitul – precumpănitor spre lumea externă. De regulă, introversiunea se caracterizează printr-o „fire ezitantă, reflexivă, retractilă, care nu se exteriorizează"; extraversiunea – printr-o „fire deschisă, candidă și acomodantă, care se adaptează ușor într-o situație dată, stabilește relații rapid și, dând la o parte posibilele îndoieli, se va aventura adeseori cu încredere ușuratică în situații necunoscute". Oricât a vrut să fie de detașat, este ușor de avut impresia că lui Jung nu-i erau teribil de simpatici extravertiții. A spus, totuși, că nimeni nu este numai introvertit sau extravertit. „Deși în procesul prin care ne urmăm înclinația dominantă fiecare dintre noi depinde invariabil de o atitudine mai mult decât de cealaltă, atitudinea opusă este încă potențial prezentă."

Pe lângă aceste două atitudini, Jung identifică patru moduri de orientare:

- Gândire – procesul reflecției conștiente
- Senzație – percepția lumii prin simțurile fizice
- Sentiment – procesul de evaluare subiectivă
- Intuiție – procesul percepției inconștiente.

El a combinat cele două atitudini cu aceste patru moduri pentru a sugera opt tipuri principale de personalitate. A avut grijă să spună că această clasificare nu explică totul în ceea ce privește diferențele psihologice dintre indivizi. Nici nu avea intenția de a face din clasificarea lui un mod de a-i eticheta pe oameni. A văzut-o în primul rând ca pe un instrument de înțelegere a asemănărilor și deosebirilor dintre oameni, în vederea analizei și a tratamentului. Nu s-a gândit nici la o schemă larg răspândită cu aplicații practice.

Cu toate astea, sistemul lui Jung a fost utilizat ca bază a unor numeroase abordări ce urmăreau clasificarea tipurilor de personalitate, cu scopul de a fi utilizate în afaceri, educație, instrucție și orientare profesională. Cea mai cunoscută dintre acestea este indicatorul tipului de personalitate Myers-Briggs (MBTI). Sistemul a fost elaborat în anii 1940, pornind de la scrierile lui Jung, de către Catherine Cook Briggs și fiica sa,

Isabel Briggs Myers. MBTI ia teoria lui Jung și combină conceptele de atribute și preferințe ca să genereze șaisprezece tipuri de personalitate. Sistemul de testare MBTI este menit să te ajute să-ți descoperi propriul tău tip, estimându-te pe patru dimensiuni:

- Extraversiune (E) – Introversiune (I)
- Sensibilitate (S) – Intuiție (N)
- Gândire (T) – Sentiment (F)
- Judecată (J) – Percepție (P)

Rezultatele generează un cod de patru litere din șaisprezece posibile, care indică tipul tău de personalitate. (Dacă te interesează, mie mi-a ieșit INFP.) MBTI susține că aceste șaisprezece tipuri de personalitate încadrează pe oricine, cel puțin suficient de precis în linii generale pentru a fi util și demn de încredere. Asta nu înseamnă a spune că oamenii nu sunt cu toții unici. „Adunați în aceeași încăpere, o sută de oameni cu același tip de personalitate vor fi cu toții diferiți, fiindcă au părinți diferiți și diferite gene, experiențe, interese și așa mai departe. Dar ei vor avea, de asemenea, și foarte multe lucruri în comun."

MBTI se bazează pe presupoziția că alegerile din viața și din cariera ta ar trebui să se bazeze pe o înțelegere corectă a abilităților, a intereselor și a valorilor tale. Frecvent, practicienii MBTI numesc aceste dimensiuni „cele trei mari". Aceste trăsături pot să evolueze în timp. Pe măsură ce capeți experiență profesională, dobândești noi abilități, „pe măsură ce înaintezi în vârstă, poți să găsești noi surse de interes și să renunți la cele vechi. Adeseori, scopurile vieții tale sunt diferite mai târziu față de cele de mai devreme". Tipul tău nu-ți determină abilitățile și nu-ți prevede succesul, dar urmărește „să-i ajute pe ceilalți să descopere ce ne motivează și ce ne stimulează cel mai intens pe fiecare dintre noi, ca indivizi, și ne dă puterea de a căuta aceste elemente în munca pe care am ales s-o facem".

Am argumentat în *The Element* că toate sistemele de clasificare sunt deficitare, inclusiv MBTI. Trebuie să le abordezi pe toate în mod critic și nu trebuie să te contorsionezi ca să te încadrezi în ele. Dacă le tratezi ca pe niște căi de generare a unor întrebări și idei despre tine însuți, pot fi utile. Dacă le folosești ca să te stigmatizezi și să te limitezi pe tine însuți, nu sunt.

O problemă de temperament

În acest spirit, următorul sistem de clasificare mi se pare deosebit de interesant. La baza lui stau niște studii pe termen lung, având ca subiecți copii și părinți. De vreme ce toți am fost copii și am avut niște părinți de un gen sau altul, este un cadru pe care îl putem folosi cu toții. Îmi place pentru că nu sugerează un număr de tipuri de personalitate – sugerează dimensiuni de personalitate, care se combină în multe modalități diferite în fiecare dintre noi.

Dr. Alex Thomas și dr. Stella Chess, soț și soție, au format o echipă de psihiatri în New York City. Ei au fost cu precădere interesați de ideea de temperament, pe care o definesc de așa manieră încât se corelează cu atitudinea și pasiunea, așa cum utilizez eu aici acești termeni. Temperamentul, spun ei, trebuie distins de alte două trăsături ale indivizilor:

- Ce poți să faci – abilitățile și talentele tale
- De ce o faci – motivațiile și scopurile tale
- Temperament – stilurile tale de comportament

Efectuând studii pe termen lung ale comportamentului infantil, Chess și Thomas au identificat nouă atribute comportamentale și au sugerat că toți copiii (ca și adulții) se deosebesc în ceea ce privește fiecare dintre aceste trăsături pe o scală cu valori cuprinse între un nivel scăzut și unul înalt. Le poți aplica propriei persoane sau cunoscuților tăi.

Sensibilitatea se referă la intensitatea stimulului de care un copil are nevoie pentru a-i provoca o reacție. Este copilul deranjat de stimuli ex terni, precum zgomote, asprimea țesăturilor sau lumini, ori pare să le ignore? „Unii copii“, spune dr. Chess, „vor clipi ex puși luminii solare și unii vor țipa. Unii abia vor remarca un zgomot puternic, iar unii vor fi ex trem de sensibili la auzul lui.“

Intensitatea se referă la nivelul energetic al reacției copilului. „Un copil de mare intensitate poate să râdă zgomotos și să țipe; copilul de slabă intensitate poate să schițeze un zâmbet tăcut. Când e indispus, copilul de mare intensitate va striga și va urla din răsputeri; copilul de slabă intensitate poate să scâncească și să se agite puțin.“

Activitatea se referă la energia fizică a copilului. „Un copil cu

activitate redusă poate să privească la televizor ore în șir. Un copil cu activitate înaltă va avea tendința să țopăie frecvent și să umble de colo-colo după ceva de băut sau altceva. Unii copii preferă jocuri foarte active ori se mișcă energic, indiferent ce fac.“ Unui copil de înaltă energie îi poate fi greu să stea liniștit în clasă, pe când un copil de energie joasă poate să suporte un mediu foarte rigid. Primul poate să dispună de abilități motorii brute, cum ar fi să alerge și să sară mai des. Un copil cu un nivel de activitate mai scăzut se poate baza mai mult pe abilități motorii de finețe, cum ar fi să deseneze ori să îmbine piesele unui puzzle.

Adaptabilitatea se referă la timpul de care un copil are nevoie ca să se acomodeze cu schimbarea, în opoziție cu reacția inițială. Se acomodează ușor copilul cu schimbările din mediul său ori opune rezistență? Un copil care se adaptează ușor capătă lejer o nouă rutină; un copil rezistent poate avea nevoie de mult timp pentru a se adapta la noua situație.

Abordarea sau retragerea se referă la modul în care copilul reacționează față de ex perienț e și stimuli, inclusiv necunoscuți și situații noi. „În astfel de situații, unii copii au tendința să se simtă imediat în largul lor – o reacție de abordare. Unii se simt stânjeniți și se dau înapoi până când se simt confortabil.“ Un copil îndrăzneț tinde să abordeze lucrurile rapid, parcă pe negândite, pe când un copil precaut preferă, în mod tipic, să observe o vreme înainte de a se angaja în ex perienț e noi.

Perseverența și câmpul atenției se referă la timpul petrecut de copil în rezolvarea unei sarcini și la abilitatea de a nu renunța din pricina frustrării. Un copil foarte perseverent va continua să rezolve sarcina și va reveni la ea în pofida distragerii atenției și a întreruperilor. Un copil cu perseverență redusă își va pierde interesul mai repede și ar putea să lase sarcina nerezolvată.

Regularitatea se referă la ritmurile biologice, printre care somnul, foamea și mișcările intestinale. „Unii copii sunt foarte regulați în funcțiile biologice și în somn, se trezesc și mănâncă la aceleași ore în fiecare zi.“ Alții se pot culca la ore diferite, au programe de somn diferite și mănâncă la ore ciudate în fiecare zi.

Distragerea atenției (*distractibility*) se referă la ușurința cu care un

copil poate fi distras de la o activitate. Unii copii se vor juca total absorbiți ori se vor concentra asupra unei teme de învățare, fără să bage de seamă trecerea cuiva pe lângă ei; alții pot fi ușor deviați de la ceea ce fac și le este dificil să se concentreze asupra sarcinii curente.

Starea de spirit se referă la tendința generală a copilului de a avea o viziune pozitivă sau negativă – cât de frecvent copilul este fericit, vesel, bucuros și plăcut sau invers. „Unii copii sunt fericiți aproape tot timpul și este o încântare să fii în prezența lor. Alții sunt cel mai adesea nefericiți și pot fi o calamitate pentru părinții lor.“ În acest cadru conceptual, starea sufletească este, probabil, cel mai aproape de ceea ce numesc eu dispoziție.

Toți copiii posedă toate cele nouă trăsături și multe altele. Modul în care se combină aceste atribute determină stilul comportamental unic al copilului sau temperamentul său. Întâmplător, cuvântul temperament provine din latinescul *temperare,* care a combina. Implicația este aceea că temperamentul este un echilibru între diferite elemente, și nu o singură caracteristică. Cum îți evaluezi tu propria combinație de atribute?

Acomodarea cu atitudinile celorlalți

Uneori, provocările cu care te confrunți nu vin din propriile tale atitudini, ci din acelea ale celor din jur. Numai faptul că se așteaptă din partea ta să te ridici la un anumit nivel într-o anumită privință și la un anumit moment nu înseamnă că aceasta este singura cale de urmat. Câteodată, a avea o atitudine pozitivă înseamnă să disprețuiești convențiile. De ex emplu, dacă vrei să ai realizări deosebite ca actor de film, majoritatea celor din industria cinematografică te-ar sfătui s-o faci după douăzeci de ani – cel mult, după treizeci. Oricine s-ar gândi să înceapă o carieră în fața camerelor de luat vederi după șaizeci de ani ar avea mai mult succes încercând să zboare.

Dacă ex perții i-au dat acest sfat lui Mimi Weddell, mulțumindu-le pentru sfat, ea nu i-a ascultat. Până la șaizeci și cinci de ani, Weddell a lucrat în presă și în publicitate, a făcut ceva modelling pentru niște reviste, a crescut doi copii și a jucat ocazional într-o piesă montată în afară de Broadway. Când soțul i-a murit în 1981, Weddell s-a decis totuși

să-și facă din actorie o prioritate. A reușit să joace în zece filme, printre care *The Purple Rose of Cairo* de Woody Allen și hitul lui Will Smith *Hitch*, având apariții episodice în *Sex and the City* și *Law and Order*. A fost, de asemenea, subiectul apreciatului documentar *Hats Off*, o aluzie la cele peste o sută cincizeci de pălării pe care le-a avut și pe care le-a purtat cu regularitate în public.

„Rolurile pe care le-a jucat în filme doamna Weddell ar putea fi considerate, poate, niște roluri mici, unele chiar minuscule, dar numai de către cei cu mintea îngustă", a spus despre ea *New York Times*. „În cele câteva clipe când camera s-a oprit asupra ei, a iradiat forța unui star de talia Normei Desmond."

În următoarele trei decenii, la o vârstă când mulți se gândesc serios să se pensioneze, Weddell și-a ridicat pas cu pas activitatea la un nivel care i-ar fi stors de puteri pe cei având jumătate din vârsta ei. A fost o prezență constantă la audițiile în grup, așa-numitele „cattle call", cunoscute pentru că-ți ocupă toată ziua. Și-a păstrat niște rutine de exerciții fizice extenuante și lecții de dans. Și a făcut-o cu atâta stil și grație încât, la vârsta de nouăzeci de ani, revista *New York* a desemnat-o drept unul dintre cei mai frumoși cincizeci de oameni din marea metropolă.

În acest răstimp, ea a fost o sursă de inspirație pentru o mare varietate de oameni, care altminteri s-ar fi putut gândi că erau prea bătrâni ca să mai facă ceea ce doreau. Jyll Johnstone, regizorul documentarului *Hats Off*, remarca faptul că ea primise multe scrisori din partea unor oameni pe care, prin exemplul său, Weddell îi motivase să-și urmeze visele. „Este uimitor cum a influențat atât de multe vieți", a spus Johnstone pentru *Los Angeles Times*.

Până la nouăzeci și patru de ani, dar mai ales în ultima treime din viața sa, timp în care a ignorat ceea ce se așteaptă din partea unei femei de vârsta ei, Mimi Weddell a adoptat ideea înfruntării provocărilor cu o atitudine de disponibilitate. „Să te ridici este ceea ce face un om", spune ea în *Hats Off*. „Nu ni se cere să fim fericiți, fericiți, fericiți și să țopăim de bucurie în fiecare secundă." Însă chiar și atunci când nu ești fericit, Weddell crede că scopul nostru trebuie să fie să ducem o viață care să ne dea fiori. „Dansezi în timp ce treci prin viață. Dacă nu dansezi, pentru

Dumnezeu, nu te ridici de la pământ.“

Jef Lynch, Ellen McArthur, Sue Kent și Mimi Weddell, toți ne arată fiecare în felul său că în miezul descoperirii Elementului tău nu se află numai aptitudinile și pasiunea. Mai este și atitudinea. Biologia și mediul familial pot să definească punctul tău de start, dar nu și destinația spre care te îndrepți. În orice situație te-ai afla, este întotdeauna mai ușor, desigur, să-ți găsești scuze în loc să faci realmente ceva. După cum spunea odată activistul politic Antonio Gramsci, „omul care nu vrea să acționeze spune că nu poate s-o facă“. Dar dacă ești înclinat să acționezi, încrederea de sine și hotărârea se pot măsura cu cele mai puțin promițătoare începuturi și cu cele mai dificile împrejurări.

Modul în care tu reacționezi față de lumea din jur afectează profund modul în care lumea reacționează față de tine. Dacă acționezi diferit în lume, s-ar putea să descoperi că în viața ta își fac loc oameni noi, iar cei pe care îi cunoști deja te reconsideră. Se ivesc noi oportunități. Dacă profiți de ele, determini schimbări în viața altor oameni și, totodată, în viața ta. Așa evoluează natura organică a vieții omenești. Dacă și cum devii o parte din acest proces este o chestiune de atitudine.

Câteva întrebări de avut în vedere:

- Cât de mult îți dorești să fii în Elementul tău?
- Cât de mult ești dispus să muncești ca să ajungi acolo?
- Crezi că meriți să-ți găsești Elementul?
- Ce poți face ca să sporească încrederea în tine însuți?
- Cum îți afectează temperamentul tău căutările?
- Ce poți să faci ca să schimbi atitudinile celor din jur?

---

[10] În original: *Best foot forward*. Expresia idiomatică este intraductibilă în românește. Literal, expresia înseamnă „cel mai bun picior în față“, dar sensul ei curent în limba engleză este altul: [a face] o bună (cea mai bună) impresie, [a te prezenta în] lumina cea mai favorabilă, mai ales în ocazii importante (la o ceremonie, la un interviu, la o discuție formală cu șeful etc.) (n.t.).

[11] În original, *Inside out*. În mod curent, traducerea expresiei este „pe dos“, „de-a-ndoaselea“. În context, Robinson face un joc de cuvinte, apelând la semnificația literală a fiecăruia dintre cei doi termeni, independent de relația unuia cu celălalt: *inside* – „înăuntru“, *out* – „afară“, o

referință transparentă la cele două concepte fundamentale din teoria lui Jung (n.t.).

7

Unde te afli acum?

După cum am văzut în ultimul capitol, unele dintre obstacolele care stau în calea descoperirii Elementului tău pot fi mai mult închipuite decât reale. Desigur, situația fiecăruia este diferită și unele obstacole pot fi cât se poate de reale. În acest capitol vom avea în vedere constrângerile și oportunitățile externe care-ți pot ieși în cale. Sugerez câteva metode de a face un bilanț al momentului în care te afli, al resurselor de care dispui deja și al celor de care ai avea nevoie. Este important să recunoaștem în primul rând că toți avem puncte de start diferite. Oricare ar fi fost al tău, el poate să influențeze direcția inițială pe care o urmezi, dar el nu determină prin sine însuși destinația ta. Vom ajunge de îndată la situația în care te afli. Înainte de asta, dă-mi voie să ilustrez ideea cu câteva întorsături bruște din propria mea poveste.

Plecarea din Liverpool

Pe când eram la școala primară, în anii 1950, nu i-ar fi trecut prin minte nimănui și mai ales mie că, până la urmă, voi ajunge să locuiesc în California, făcând ceea ce fac în prezent. În adolescență, obișnuiam să frecventez un club de muzică folk din Liverpool și zbieram în cor prin câteva spelunci marinărești niște refrene guturale, a căror temă generală era că m-am lăsat de hoinăreală, whisky și femei destrăbălate, arzând ca focul. De fapt, eu nu prea am hoinărit și, în realitate, n-am cunoscut până acum nicio femeie dezmățată. Asta nu m-a împiedicat să jur că voi renunța la toate. Una dintre piesele de frunte din repertoriu era un cântec intitulat *Plecarea din Liverpool*, care începea cam așa:

> Adio cheiului din Princes,
> River Mersey, mă despart de tine.
> Mă-ndrept spre California,
> Un loc pe care-l știu prea bine.
> Rămâi cu bine, marea mea iubire,
> Când m-oi întoarce, fi-vom iarăși împreună.
> Și nu că plec din Liverpool mă umple de mâhnire
> Ci gândul la iubita mea cea bună.

Pe atunci, nu cunoșteam California atât de bine și habar nu aveam că mă îndreptam într-acolo. Nimic nu părea mai puțin probabil, dar iată-mă. Ca toate călătoriile, a mea a început cu primii câțiva pași și a evoluat prin tot felul de faze diferite. Uneori, una a crescut în mod firesc dintr-

alta. Câteodată au fost răspântii de drumuri opuse și o decizie de a merge pe un drum sau pe altul m-ar fi condus la o viață total diferită.

În vara lui 1972, m-am aflat într-o astfel de răscruce. De fapt, eram la barul dintr-o cârciumă din Wakefield, Anglia. Sorbeam o pintă de bere și-mi contemplam viitorul. Aveam douăzeci și doi de ani, eram nefiresc de atrăgător și tocmai absolvisem colegiul. Aveam o diplomă în Engleză, Dramaturgie și Educație și calificare de profesor. Nu aveam nicio responsabilitate și nu eram legat de nimic. Pe când eram la colegiu, avusesem timp de doi ani o relație fierbinte cu o fată, dar se isprăvise. (De necrezut, ea se despărțise de mine. Știu că e greu de imaginat, dar asta este.) Părinții nu mă presau câtuși de puțin să apuc într-o anumită direcție. Cât timp eu eram fericit cu ceea ce făceam, erau și ei. Așadar, ce avea să fie?

Rumegam în gând două opțiuni total diferite: să-mi iau un job de profesor în Suedia ori să studiez pentru o calificare superioară la Londra. Îmi plăcea să predau și aveam talent pentru așa ceva. Voiam să călătoresc și am solicitat un job de predare a limbii engleze unor tineri adulți din Suedia. Mă atrăgea ideea de a petrece un timp la Stockholm, mă ispitea salariul (întrucât până atunci nu avusesem așa ceva) și situația disperată a atât de multor tinere suedeze incapabile să vorbească limba mea maternă.

Solicitasem, de asemenea, și o bursă pentru un doctorat la Institutul pentru Educație de la University of London. Nu aveam un plan pe termen lung să studiez pentru un doctorat. Ideea mi s-a părut doar tentantă. Suna provocator, ca o ascensiune pe Annapurna. În plus, dacă reușeai, puteai să te intitulezi „dr.“ și-mi plăcea cum sună. Colegiul pe care l-am urmat, Bretton Hall din Yorkshire, avea un decan capabil să inspire, dr. Alyn Davis. Era primul doctor cunoscut de mine care nu putea să scrie rețete. Am fost impresionat. M-a încurajat să urmez această cale și m-a sfătuit cum și unde să-mi depun documentele pentru admitere.

Pe când stăteam la cârciumă, așteptam vești de la Stockholm și de la Londra. Nu am fost sigur de opțiunea preferată până în ziua în care a trebuit să aleg. Am primit o ofertă fermă din Suedia și mi se cerea un răspuns în cel mult o săptămână. În timp ce săptămâna trecea, încă nu

primisem nicio veste despre bursă. Atunci mi-am dat seama ce doream cu adevărat și am renunțat la opțiunea suedeză. S-a întâmplat cu câteva săptămâni înainte de a fi fost chemat la Londra pentru un interviu și cu câteva luni înainte de a fi primit bursa pe care o doream. Am venit la Londra și m-am înscris pe traseul care m-a condus, printre multe altele, până la scrierea acestei cărți și până la viața mea de astăzi din California, pe care acum o cunosc foarte bine.

Marea evadare

Pe când aveam douăzeci și doi de ani, nu aveam obligații și eram liber să iau decizii numai pentru mine însumi. Aceasta poate fi situația în care te afli și tu, caz în care ai avea motive de sărbătoare și ar trebui să profiți din plin. În egală măsură, poți fi angajat în toate direcțiile, simțind că opțiunile tale sunt mult mai limitate. Chiar și așa, schimbări spectaculoase de direcție sunt posibile oricând. Mulți oameni se mută în altă țară pentru a se bucura de noi perspective. Eu locuiesc acum în Statele Unite și această țară este plină de oameni veniți din alte țări, adeseori în pofida unor mari dificultăți, cu scopul de a-și modifica împrejurările și de a-și îmbunătăți viața. Nu toți își văd visele împlinite: dar toți erau pregătiți să-și încerce norocul.

Când am publicat *The Element*, intenția noastră a fost să-i mișcăm pe oameni. După cum s-a văzut, am reușit s-o facem – uneori chiar din punct de vedere fizic. În 2008, Lisa și Peter Labon, împreună cu cei patru copii ai lor, locuiau în San Francisco – un loc pe care Lisa îl numește „orașul nostru preferat din întreaga lume“ – când au urmărit prima mea conferință TED și au cumpărat un exemplar din *The Element*. Începuseră să-și dea seama treptat că trebuiau să facă ceva foarte diferit în viață, iar cartea le-a dat un impuls suplimentar. „A fost un nectar dătător de viață, ieșit dintr-un puț ascuns foarte adânc“, mi-a spus Lisa. „Pe lângă faptul că nu ne doream școli care să ucidă creativitatea copiilor noștri, ne-am recunoscut propriile vise la care renunțaserăm și pasiunile aruncate în lada de gunoi a reușitei moderne.“

„Peter avea un program de lucru lung și dificil. După cincisprezece ani în managementul financiar, era de-a dreptul epuizat. Eu mă ciondăneam cu patru copii iubiți, încercând să mă ocup de dezvoltarea

lor, de gospodărie și de obligațiile sociale ale familiei ca în trei arene de circ. Eram secătuiți de puteri și izolați într-un oraș plin de oameni care jonglau cu aceleași programe de viață nebunești.“

„Unul dintre marile momente pentru mine a fost audierea unei conferințe la școala Sacred Heart. Doamna conferențiar i-a întrebat pe cei din sală ce-și doreau pentru copiii lor. Oamenii au spus lucruri precum: «Ne dorim să-i vedem pe copiii noștri fericiți», «Să fie sănătoși», «Să aibă niște relații bune». Pe urmă ne-a spus că, după cum declarau copiii, părinții doreau ca ei să aibă o casă mare, o mașină scumpă și un job bine plătit. Există o reală ruptură între ceea ce noi împărtășim, dorim și modelăm, pe de o parte, și mesajul pe care-l transmitem cu adevărat, pe de altă parte. Ne găseam într-un punct în care ne doream integritate în fiecare fragment din viețile noastre și ne-am dat seama că trebuia să schimbăm totul. Eram foarte atașați de școala la care mergeau copiii noștri, dar am început să vedem că era sănătos pentru copii să fie provocați în modalități diferite și să se sforțeze în afara micii sfere de confort pe care o creaserăm noi. A fost un moment de eliberare pentru familia noastră.“

Ceea ce a urmat a fost genul de lucruri despre care atât de mulți oameni vorbesc, însă rareori au tăria de a le face – Familia Labon a renunțat la tot și și-a reaprins viețile. „Întreaga familie a cunoscut o trezire simultană“, a spus Lisa. „I-am întrebat pe copii dacă erau fericiți în instituția lor de învățământ, cotată cu triplu A, și ei au ridicat din umeri. I-am întrebat dacă le-ar plăcea să călătorească și chipurile li s-au aprins ca niște focuri de tabără. Așadar, plini de însuflețire, ne-am părăsit casa în care locuiam de cincisprezece ani pentru marele necunoscut. Am vândut casa chiar în momentul în care piața imobiliară se prăbușea, am împachetat totul și am pornit la drum.“

Lisa era pasionată de surfing, așa că familia s-a mutat în Sayulita, Mexic, unde prietenii le-au spus că surfingul era excelent. Peter voia să locuiască într-o stațiune de schi, așa că au închiriat o casă la Aspen pentru sezonul de schi. Au urmat alte locuri, în timp ce Lisa făcea școală cu copiii acasă. „Am fost nevoiți să facem școala în familie, pentru că nu aveam să stăm într-un loc destul de mult timp pentru a-i da la o școală. Ne-am speriat puțin, dar a fost și incitant. Fata mea cea mare, care era pe

atunci în clasa a patra, m-a inițiat în școala electronică. Era o întreagă lume nouă. Mi-ar fi plăcut s-o fac cât ai bate din palme, dar era mult de muncă."

„Inițial, am crezut că vom călători câțiva ani. Erau atât de multe locuri de vizitat, lucruri de văzut și de făcut, experiențe de împărtășit. Bucuria călătoriei a slăbit curând, pe măsură ce au început să ne streseze nevoia de a-i avea pe toți în siguranță și sănătoși în locuri noi, ca să nu mai vorbim despre împachetat și despachetat. Am călătorit un an, dar în acest răstimp i-am cerut lui Peter să se gândească unde avea să fie, până la urmă, «acasă»."

În timp ce călătoreau prin America de Nord, au continuat să se gândească la asta. Lisa a identificat câteva calități pe care trebuia să le posede o casă viitoare: o comunitate restrânsă și sănătoasă, opțiuni educaționale excelente și din abundență natură, soare și activități în aer liber, de care întreaga familie era îndrăgostită. S-au bazat pe experiența proprie, și-au întrebat prietenii, au explorat website-uri precum city-data.com și au făcut cu regularitate încercări mânați de inspirație. În cele din urmă, au hotărât că mediul lor ideal de viață se găsea la o mie trei sute de kilometri depărtare spre nord-est de San Francisco, în Park City, Utah.

„Un lucru care mi-a atras atenția a fost angajarea și devotamentul oamenilor care au ales să locuiască într-un oraș de munte. Știu foarte limpede ce prețuiesc în viață și adeseori fac sacrificii ca să trăiască acolo. Nu doar din cauza climei reci, dar și a unor greutăți financiare. Mulți artiști, intelectuali și creatori de cultură își câștigă traiul lucrând în turism, ca să poată împărți cărările de munte și aerul curat cu ceilalți localnici. Pasiunea pentru viață este palpabilă în aceste comunități înființate în mod deliberat." Soții Labon își iubesc noul lor cămin și s-au împrietenit cu niște „oameni extraordinari". Pe vremea când erau încremeniți la San Francisco, nu și-ar fi putut imagina că erau meniți să trăiască la munte, departe de ocean și de lumea financiară. Privind cu atenție unde se aflau și unde ar fi dorit să fie (atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic), au făcut cea mai importantă mutare din viața lor.

Cum îți dai seama unde te afli

Soții Labon au descoperit că nu ești niciodată atât de „îngropat“ pe cât ai putea crede că ești. Peter avea o funcție de răspundere. Lisa își fix ase rădăcini adânci în Bay Area. Copiii aveau o școală, prieteni și stiluri de viață cu care se obișnuiseră într-un oraș ce avea enorm de oferit. Când și-au dat seama că nu duceau viețile pentru care erau meniți, puteau foarte ușor – așa cum o fac atât de mulți oameni – să se agațe de credința că angajamentele lor erau prea mari și că drumurile lor erau deja trasate. În schimb, ei au ales să facă ceva ex ponențial mai spectaculos, ex ponențial mai dificil și ex ponențial mai plin de satisfacții.

Aveau toate scuzele ca să rămână în San Francisco; aveau parte acolo, în multe privințe, de o viață foarte bună. Dar Elementul lor se găsea în altă parte.

Ei au mai aflat și că punctele de start pot fi arbitrare. Faptul că ei au început la San Francisco nu era decât o întâmplare. Puteau să-și fi început traseul vieții la New York, în Mali, la Liverpool sau oriunde în altă parte. Tot astfel, puteau să fi început când copiii lor erau foarte mici, când unul dintre ei ar fi mers la colegiu sau când unii dintre ei abia urma să se nască. Partea instructivă din povestea lor nu este unde sau când s-a petrecut, ci faptul că un act de înțelegere i-a inspirat să plece în căutarea lor. Este ceva grăitor pentru toți oamenii care încearcă să-și găsească Elementul: în timp ce este important să privești obstacolele care-ți stau în față și este esențial să-ți evaluezi situația, poți să pășești înainte către viața pe care simți că ar trebui s-o trăiești practic oriunde. Un prim pas esențial este să-ți faci un inventar al situației în care te găsești chiar acum.

În ce situație te afli?

O metodă frecvent utilizată de evaluare a situației tale actuale presupune o analiză SWOT. SWOT desemnează *strenghts* – puncte tari, *weaknesses* – slăbiciuni, *opportunities* – oportunități și *threats* – amenințări sau pericole. Cadrul SWOT a fost elaborat în anii 1960 de către Albert Humphrey, un consultant american de business. Deși la origine a fost conceput pentru mediul de afaceri, este utilizat pe scară largă de către antrenori și mentori ca să-i ajute pe indivizi să-și evalueze propriile împrejurări și să-și elaboreze propriile planuri de dezvoltare

personală sau profesională. O analiză SWOT servește la evaluarea factorilor interni și ex terni care te pot ajuta sau împiedica să-ți găsești Elementul.

Exercițiul 12: Unde te afli acum?

Ca să-ți faci propria analiză, trasează un pătrat mare pe o coală de hârtie și împarte-l în patru căsuțe egale. Numește căsuța de sus din stânga „puncte tari", pe cea de sus din dreapta „slăbiciuni", pe cea de jos din stânga „oportunități" și pe cea de jos din dreapta „pericole". În general vorbind, cele două căsuțe de sus – puncte tari și slăbiciuni – se referă la calitățile și trăsăturile tale; ele au de-a face cu factorii interni. Cele două de jos se referă la împrejurările tale practice; ele au de-a face cu factori ex terni. Nu sunt niște categorii ex clusive. Poți foarte bine să vezi puncte tari în circumstanțele tale, de ex emplu, și pericole în atitudinile tale. Dar este util să ai în vedere acest accent general în timp ce rezolvi ex ercițiul.

Uită-te mai întâi pe cele două căsuțe de sus. Bazându-te pe toate ex ercițiile de până acum, trece în aceste căsuțe punctele tari și slăbiciunile tale așa cum le vezi tu. Începe cu aptitudinile tale. Notează pe urmă cu altă culoare punctele forte și slăbiciunile tale legate de pasiuni. Cu a treia culoare, notează punctele tari și slăbiciunile în ceea ce privește atitudinile tale. Acum uită-te la căsuțele de jos și fă o listă de oportunități, pericole și dificultăți cu care te confrunți în circumstanțele momentului de față. Mai jos sunt câteva întrebări pe care s-ar putea să ți le pui în timp ce completezi căsuțele.

Gândește-te la situația ta de bază:

- Ce vârstă ai?
- Care sunt responsabilitățile tale personale?
- Care sunt responsabilitățile tale financiare?
- Cât de solidă este plasa ta de siguranță în ceea ce privește familia și banii?
- Cât de ușor poți să contracarezi un risc, dat fiind tot ceea ce este în curs de desfășurare în viața ta?

Pasul următor trece dincolo de aspectele de bază, spre întrebări mai

nuanțate:

- Cât de mult te zgândărește sentimentul că nu faci lucrurile pe care ai fost menit să le faci?
- Dacă citești această carte, poate fi din cauză că nu ți-ai găsit încă Elementul. Totuși, cât de mult contează asta pentru tine? Este ceva ce crezi că ar fi drăguț să primești, ca un coș cu surprize livrat la ușă? Este o durere surdă, precum aceea despre care vorbea Randy Parsons, referindu-se la viața lui anterioară confecționării de chitare? Sau este ceva mai persistent de-atât, ca o voce care îți reamintește cu regularitate că nu te afli acolo unde ai vrea să fii?

Pe urmă, analizează cele mai mari obstacole care îți stau în cale:

- Ce te împiedică să faci ceea ce îți dorești realmente să faci?
- Ce ți-ar trebui ca să treci peste aceste obstacole?
- Ce consecințe ar avea depășirea lor?

Reflectează adânc asupra acestor întrebări. Câteodată, obstacolele noastre sunt cu adevărat importante – membri de familie bolnavi, care depind de timpul tău și de susținerea ta financiară, nevoia de a locui într-o anumită localitate, pentru că cei ce-ți sunt dragi n-ar fi capabili să se mute odată cu tine – dar adeseori o schimbare semnificativă are mai puține consecințe decât ai crede. Te-ar părăsi partenera de viață dacă ai renunța la jobul tău actual ca să faci ceva total diferit, poate și pentru un salariu mai mic? Dacă ar face-o, este o consecință considerabilă.

Examinarea adevăratelor consecințe ale depășirii obstacolelor ce-ți stau în cale este un exercițiu extraordinar de important. Ce s-ar întâmpla realmente dacă te-ai decide să-ți urmărești visele? Răspunsul este adeseori mai puțin descurajant decât la prima vedere.

Acum gândește-te la resursele disponibile:

- De ce resurse dispui chiar acum, care te-ar putea ajuta să-ți urmărești pasiunile?
- Dacă ai depus toate eforturile pentru a face ceea ce crezi că ar trebui să faci în viața ta, ce drumuri îți sunt deja accesibile?

Următorul pas este să analizezi mai amănunţit fiecare element de pe

lista ta și să te întrebi cum ai putea să-ți dezvolți și să-ți exploatezi la maximum punctele tale forte:

- Ai nevoie de mai mult timp să le dezvolți? De mai mult antrenament?
- Ai nevoie de oportunități diferite ca să le descoperi și să le dezvolți?
- Ce-ar fi de spus despre slăbiciunile tale? Ceilalți sunt de acord cu tine în privința lor?
- De unde știi că sunt slăbiciuni?
- Cât de mult contează realmente și, dacă este cazul, ce poți face pentru remedierea lor?

O ușă se închide și alta se deschide

A face bilanțul situației în care te afli este un pas esențial în dobândirea unei noi perspective asupra țintei la care vrei să ajungi. Aceasta a fost experiența trăită de Mariellen Ward. După o serie de eșecuri și traume în viață, a găsit o nouă direcție numai după un amplu proces de scrutare a sufletului. „În loc să am un job și să-mi fac un cont de pensie, mi-am petrecut o imensă parte din viața adultă încercând să decid ce am fost menită să fac pe acest pământ“, mi-a spus ea. „Asta a fost greșeala vieții mele. Cred că este important să te implici în acest proces pe deplin. În afară de sănătate, am dat totul la o parte ca să mă afund în el. Câștigul bănesc a fost pentru mine o chestiune secundară. Am o diplomă în jurnalism și am lucrat în domeniul comunicării. Am cochetat mereu cu ideea de a fi scriitoare. Când privesc acum în urmă, îmi dau seama că întotdeauna mi-am dorit să fiu scriitoare, dar mi-a lipsit încrederea în mine. Așa că mi-am luat joburi care veneau în tangență cu ceea ce voiam să fac.“

Mariellen avea de depășit două obstacole considerabile. Unul era faptul că trecuse prin sistemul educațional mult prea rapid. Pentru că era sclipitoare din punct de vedere academic, a terminat școala cu doi ani mai devreme. În timp ce era la înălțimea acestei provocări din punct de vedere intelectual, nu era pregătită pe plan emoțional, fiind înconjurată de indivizi aflați la un alt nivel de maturitate decât ea. „Toată educația

mea a fost varză“, a spus ea. „Mi-a trebuit toată viața de adult ca să-mi

revin de pe urma educației mele."

Cealaltă problemă enormă era faptul că, la vârsta adultă, a suferit o serie de pierderi traumatizante, care i-au dat toată viața peste cap. „Tatăl meu a dat faliment și am rămas fără casa noastră de vacanță. După câteva luni, mama a murit subit și eu i-am găsit corpul neînsuflețit. A fost un șoc oribil. Nu peste multă vreme, m-a părăsit logodnicul. După care tata a murit de cancer. Abia începeam să mă ridic de la podea, după care eram din nou la pământ."

Când a fost, în cele din urmă, aptă să se refacă suficient pentru a se gândi cum să se vindece, și-a căutat alinarea în yoga. „Mergeam la lecție și eram copleșită de durere, iar profesoara mă lăsa să o resimt cu toată intensitatea. Mă chema să facem trei lecții pe săptămână și m-am dus la toate, cu orice preț. Am început să respir și să mă mișc. A durat vreo doi ani, dar am început să ies din starea depresivă. Am știut organic că venise vremea să-mi urmez visele."

În cele din urmă, după decenii în care a făcut alte lucruri decât cele pe care se simțea hărăzită să le facă, Mariellen a început să caute oportunități. Și atunci când s-a concentrat pe ceea ce trebuia să facă, a simțit un impuls copleșitor de a merge în India. „A fost cea mai puternică voce interioară pe care am auzit-o vreodată în viața mea. Când auzi o voce atât de puternică, trebuie s-o urmezi. Nu ai aproape nicio șansă, pentru că întreaga ta ființă intră în rezonanță cu ea. Mi-a trebuit un an să fac planuri și economii, să-mi depozitez lucrurile și să renunț la apartamentul meu."

La sfârșitul acelui an, Mariellen a luat-o spre răsărit, nesigură de ceea ce-o aștepta acolo. Auzise o mulțime de istorisiri despre cât de greu este să călătorești în India și, în vreme ce vocea dinlăuntrul său fusese categorică, nu-i grăise și suficient de limpede. Știa că trebuia să meargă în India, dar nu știa prea sigur la ce se putea aștepta acolo. Începuse chiar să se întrebe dacă nu mergea acolo ca să moară.

„Gândeam că toată povestea va fi o lungă, nesfârșită beznă sufletească. S-a întâmplat însă cu totul pe dos. Am avut parte de un timp absolut uluitor. Am simțit că de-a lungul întregului periplu eram binecuvântată și ocrotită și am avut, una după alta, niște experiențe minunate. Mă aruncam de pe o stâncă numai ca să văd dacă sub mine se

întinde o plasă. Nu numai că plasa a apărut, dar s-a și transformat într-un covor fermecat."

Pe când era în India, Mariellen și-a redescoperit pasiunea scrisului. După cum s-a văzut, deși era canadiană de origine britanică, fusese cu adevărat menită să scrie despre această țară.

„Toate punctele au început să se unească. Îmi aduc aminte că, încă din copilărie, am fost fascinată de misteriosul Orient. Toate acele vise din copilărie fuseseră începătoșate, însă nu dispăruseră. Pentru prima oară în viață, am început pur și simplu să scriu. Mi-am dat seama că este ceea ce iubeam să fac și ceea ce voiam să fac și am primit un feedback incredibil din partea unor oameni care mi-au confirmat că o fac bine. Când scriu despre India, mă simt legată de ceva mult mai vast decât mine. A meritat să-mi dedic întreaga mea viață adultă acestei descoperiri."

Mariellen scrie acum constant. „Nu pot nici măcar să-mi imaginez ce înseamnă blocajul scriitorului." A creat blogul BreatheDreamGo, subintitulat „povești de călătorie și transformare", iar blogul naște deopotrivă trafic și aprecieri entuziaste, fiind recent nominalizat de trei ori pentru Canadian Weblog Awards. Următoarea frontieră pentru Mariellen este să-și extindă scrierile pentru a le tipări într-o carte. Încă se străduiește să găsească un mod de a-și face o viață stabilă din munca ei, dar nu se îndoiește de ceea ce ar trebui să facă și nu regretă deloc saltul pe care a trebuit să-l facă pentru a-și urma oportunitățile.

Ca să înțeleagă mai bine călătoria sa exterioară, Mariellen a trebuit să călătorească mai întâi pe dinlăuntru. Perioada în care a practicat yoga a ajutat-o să asimileze traumele și durerea din anii anteriori și să iasă din starea de depresie care îi întuneca speranțele de viitor. Acele experiențe ar fi putut s-o încremenească. În schimb, în cele din urmă i-au sporit rezistența.

După cum spune Joseph Campbell, dacă te miști în direcția pasiunilor tale, tind să apară oportunități pe care nu ți le-ai fi închipuit și care altminteri nu s-ar fi ivit. Dă-mi voie să adaug un avertisment. Unii oameni pot să aibă nevoie de sprijinul special pe care-l poate oferi consilierea personală și psihoterapia. La scurt timp după ce a fost publicată cartea *The Element*, am fost la Seattle pentru o conferință și autografe. Au asistat câteva sute de persoane și, în timpul sesiunii de

întrebări și răspunsuri, s-a ridicat un tânăr, care m-a întrebat nervos cum putea să-și găsească Elementul. Era în mod limpede agitat și l-am rugat să ne spună câte ceva despre situația lui. A spus că ieșise de curând din armata Statelor Unite și era furios că nu găsise niciun sprijin real și nicio formă de mentorat care să-i ajute pe cei aflați în situația lui să-și descopere adevărata lor chemare, odată întorși în viața civilă. Avea senzația că el și camarazii săi din armată fuseseră „lăsați de izbeliște". Dându-mi seama că tânărul simțea realmente nevoia să vorbească, i-am sugerat să ne întâlnim câteva minute la sfârșitul reuniunii. Ne-am întâlnit și mi-a spus că venise din Irak, unde fusese instruit să ia interogatorii.

Avea douăzeci și doi de ani. Intrase în armată la optsprezece ani, când îi murise mama și rămăsese singur pe lume. Fusese devastat de pierderea mamei sale și căutase în armată o senzație de siguranță. Pot numai să-mi imaginez experiențele pe care le avusese ca interogator; ce văzuse și ce i se ceruse să facă. Se găsea clar într-o stare de mare tensiune emoțională și mi-a spus că fusese profund afectat de argumentele pe care le-am formulat în *The Element* și simțea că-i oferisem o cale pentru a merge înainte. Sper să fi fost adevărat pentru el. Am simțit, totodată, că avea nevoie de un sprijin susținut pentru a trece cu bine peste niște experiențe care fuseseră atât de traumatizante. Exercițiile și instrumentele din această carte pot să completeze astfel de programe, dar ele nu urmăresc să le înlocuiască. Tu trebuie să înțelegi și să decizi de ce anume ai cea mai mare nevoie în situația unică în care te afli.

Unde vrei să ajungi?

Căutarea Elementului tău nu te va purta, probabil, tocmai în India. Este foarte posibil să nu te scoată nici măcar din casă. În cazul colaboratorului meu, Lou Aronica, de exemplu, căutarea lui n-a presupus decât trei ore de navetă până la serviciu și înapoi acasă, în biroul său, unde a putut să-și urmeze cariera de scriitor. Totuși, indiferent de distanță, odată ce înțelegi unde te afli și unde vrei să ajungi, este esențial să concepi un drum până acolo.

O parte din acest proces ține de mentalitate. Ce trebuie să faci ca să te

pregătești din punct de vedere emoțional? Mulți oameni consumă mult timp imaginându-și că urmăresc o anumită țintă fără să-și închipuie vreodată cum această urmărire îi va face să se simtă zi de zi. De ex emplu, dacă visul tău a fost dintotdeauna să predai la catedră, ești pregătit pentru mulțimea schimbărilor de dispoziție sufletească pe care o va aduce fiecare zi – de la bucuria de a face un salt calitativ cu un elev până la frustrarea provocată de neputința de a-l face să progreseze pe altul și frenezia unei clase hiperactive? Dacă noul tău proiect necesită să acționezi într-un mediu total diferit, te-ai pregătit pentru o schimbare atât de spectaculoasă? A avea o sută de colegi implică, evident, o dinamică foarte diferită în comparație cu munca solitară. Tot astfel, dacă ești obișnuit să petreci mult timp în mașină, ești gata pentru o activitate care presupune să stai într-un singur loc timp de șase sau șapte ore?

Nu subestima necesitatea acestei pregătiri. Discut mereu cu oameni care au început să facă lucrul pe care credeau că trebuie să-l facă, dar sunt îngrijorați că ar fi putut să comită o greșeală, pentru că nu s-au pregătit așa cum trebuia din punct de vedere emoțional. Orice situație nouă reclamă un timp de adaptare, dar vei fi într-o situație mult mai bună dacă înțelegi dinainte de câtă adaptare ai nevoie.

Un alt pas esențial pe acest drum este să identifici ce fel de ex perință îți este necesară înainte de a-ți urmări cu adevărat pasiunea. Se presupune frecvent, de ex emplu, că pentru a avea succes trebuie să mergi la colegiu. Ei bine, nu trebuie. Foarte mulți oameni care au avut o viață de reușite și de împliniri nu au fost la colegiu. Alții au fost și au renunțat pe parcurs. Nu recomand să nu mergi la colegiu și nu spun că ar trebui să renunți dacă mergi. O mulțime de oameni beneficiază de o educație universitară și, pentru unele cariere, aceasta este esențială. Comparativ, absolvenții de colegiu tind, de asemenea, să câștige mai mulți bani de-a lungul vieții, dar nu întotdeauna.

Ceea ce vreau să spun este că nu trebuie să presupui că studiile universitare îți vor garanta viitorul sau că lipsa lor îl va submina. Cunosc mulți studenți care au fost duși de val de la liceu la colegiu fără să priceapă cu adevărat de ce au făcut-o sau ce sperau să obțină prin acea ex perință. Ei, părinții și profesorii lor au crezut pur și simplu că este de la sine înțeles că acesta era următorul pas necesar. Mulți studenți

rătăcesc prin experiența academică și obțin o diplomă fără să știe mai clar ce doresc să facă cu viețile lor decât atunci când au intrat la facultate.

Faptele, cred eu, sunt următoarele. Unele drumuri în viață nu depind câtuși de puțin de o educație universitară convențională. Unii oameni preferă să pășească în lume imediat după liceu. În al doilea rând, mulți oameni obțin mult mai mult din studiile universitare dacă fac ceva înainte de facultate. Am predat la o universitate din Anglia și am constatat adesea că așa-numiții studenți maturi – aceia care își făceau studiile după ce acumulaseră o oarecare experiență de serviciu – se dedicau studiilor cu mai multă energie decât studenții mai tineri, care intraseră la facultate direct din liceu. Asta pentru că ei știau de ce urmau o anumită specializare și erau hotărâți să obțină cât de mult posibil din studiile lor. Dacă acum ești elev de liceu și te gândești să mergi la colegiu, dar nu ești sigur de ce vrei să ajungi acolo, te-ai putea gândi să-ți întrerupi educația formală timp de un an sau doi, pentru a-ți lărgi experiența și pentru a-ți lua un răgaz în care să răsufli.

Ben Strickland este student în ultimul an la astrofozică la Universitatea din Oklahoma. El este de acord cu mine:

> Cei care merg la colegiu direct din liceu pot să piardă un timp altminteri petrecut ca să-și elaboreze un plan și să se cunoască pe ei înșiși mai bine... Susțin cu tărie întreruperile în procesul de educație. Nu înseamnă că așa e cel mai bine pentru toată lumea, dar cu siguranță nu este cel mai bine pentru toată lumea să-și taie drum de la grădiniță până la o diplomă de bacalaureat și mai departe...
>
> Mulți oameni se tem să-și ia un an liber între liceu și colegiu – ni se toarnă pur și simplu în cap că oamenii care procedează astfel probabil nu vor ajunge să mai studieze vreodată la colegiu. Cei care nu posedă o mențiune de „studii universitare" după numele lor la absolvirea liceului sunt frecvent priviți ca necorespunzători sau și mai rău. Împlinirea vârstei de optsprezece ani se presupune că înseamnă ajungerea la maturitate, dar nu este cazul pentru toată lumea...
>
> Eu nu eram pregătit după liceu. Toate semnele erau pozitive. Aveam note mari, scoruri mari la testele AP, scoruri mari la SAT/ACT [12] și aveam optsprezece ani – pare o scurtă listă după care să judeci un candidat la colegiu, nu-i așa? Am intrat la colegiu, am încercat să par foarte ocupat, în timp ce aproape că habar nu aveam ce făceam și am reușit să-mi pierd vremea timp de trei ani. A fost mult prea mult, dacă mă întrebi...
>
> După ce timp de trei ani am întrerupt studiile, pentru o muncă manuală într-un job foarte satisfăcător de „guler albastru", m-am întors. De astă dată, am un scop și înțeleg ce înseamnă munca grea și responsabilitatea față de ceilalți. Sunt mulți ca

mine care, la prima încercare, au tras targa pe uscat, după care au ieşit în lume, au

crescut şi s-au întors ca să facă valuri...

Unul dintre cei mai autentici şi mai miloşi oameni pe care am avut norocul să-i cunosc a făcut pauză un an pentru că a avut conştiinţa şi maturitatea să-şi dea seama că nu urmărea cu adevărat un ţel. «Mergeam pur şi simplu la vale pe un drum fără niciun impuls sau motiv», mi-a spus el. «A fost nevoie să renunţ la colegiu ca să-mi descopăr dorinţa de a deveni terapeut. Odată ce mi-am ştiut scopul, am văzut calea pe care trebuia s-o urmez ca să ajung acolo.» Acum, la şcoala de asistenţă socială, spune că «şi-a descoperit iubirea faţă de ajutorarea semenilor săi.»...

Un alt prieten şi-a luat un an liber între liceu şi colegiu ca să colinde Sudul într-un microbuz, alături de o ceată de «huligani pasionaţi de skateboard». După ce s-a întors şi a lucrat câteva luni într-un atelier mecanic, ca să pună ceva bani deoparte, el spune: «Atunci mi-am adus aminte: A, da! Ar trebui să merg la colegiu». Acum îl poţi găsi furişându-se prin clădirile facultăţilor de fizică şi matematică, cu părul vâlvoi, în timp ce descâlceşte demonstraţii matematice şi mecanismele ascunse ale universului...

Adevărul este acesta: e mult de câştigat petrecând timpul altcumva decât studiind riguros. Colegiul nu este nici pe departe singura sursă de educaţie în viaţă. Şi dacă eşti cu adevărat norocos ca să ai această oportunitate, dacă îţi iei o pauză şi vezi lumea, colegiul este încă acolo când te întorci – şi, cine ştie, s-ar putea să-ţi găseşti un scop.

A treia idee este că există mult mai numeroase opţiuni în educaţia superioară decât specializările academice convenţionale. Aşa-numitele colegii vocaţionale – de design, arte interpretative, comerţ şi industrie, de exemplu – au enorm de multe de oferit studenţilor de toate vârstele. Cultura academistă a avut tendinţa să subevalueze acest gen de activităţi, deşi economia noastră se bazează pe ele şi mulţi oameni îşi găsesc în ele adevărata lor chemare.

Uneori, cerinţele situării în Elementul tău sunt foarte subtile. Când Lou şi-a început cariera de scriitor, a presupus că îndeplinea toate condiţiile necesare. În fond, ca director de ziar, lucrase cu scriitorii timp de douăzeci de ani şi scrisese constant. Totuşi, primele sale eforturi de a scrie proză au eşuat. I-a trebuit ceva timp până să priceapă că asta s-a întâmplat din cauză că tot ceea ce scrisese suna ca un memo interdepartamental. Ajunsese atât de înţepenit în acea formă de comunicare încât aceasta se infiltrase în tot ceea ce aşternea pe hârtie. Trebuia să se antreneze să scrie ca un scriitor, şi nu ca un angajat al unei corporaţii.

Un alt aspect de avut în vedere este cum ai de gând să faci această

mutare. Vrei să plonjezi în apă sau vrei să încerci marea cu degetul? Poți

să-ți începi călătoria păstrându-ți vechiul job, așa cum a făcut-o Yasmin Helal când a înființat Educate-Me, sau trebuie să te încumeți la o ruptură totală, așa cum au făcut-o soții Labon când au pornit în călătoriile lor? Mare parte din acest aspect depinde de o varietate de factori, pe care probabil i-ai avut în vedere când ai ajuns în acest punct: cât de ușor suporți schimbarea, plasa de siguranță financiară, sprijinul prietenilor și al familiei și cât de disperat ești să te dedici în totalitate călătoriei tale.

În sfârșit, este important să ai un plan de abordare a provocărilor previzibile (în opoziție cu provocările pe care nu le poți prevedea, cu care se confruntă toți). Cum te vei descurca cu detractorii? Cum vei naviga prin dificultățile financiare? Ce vei face atunci când lipsa ta de experiență îți va ridica pentru prima oară un zid în cale?

După cum poți vedea, există aici multe componente mobile. Toate confirmă o idee ce reiese din fiecare poveste din această carte: nu există un singur traseu spre descoperirea Elementului tău. Viața nu este liniară. Este organică.

Iată câteva întrebări finale de analizat în timp ce privești în jur și faci bilanțul momentului în care te afli, stabilind încotro ți-ar plăcea să mergi mai departe:

- Cât de ușor îți asumi un risc?
- Care sunt cele mai mari obstacole?
- De ce ai avea nevoie ca să treci peste ele?
- Ce s-ar întâmpla dacă o faci?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu o faci?
- Cei dragi te-ar susține ori s-ar împotrivi?
- De unde știi?
- Ești gata?

---

[12] AP – *advanced placement*: teste pentru elevii de liceu care doresc să meargă la colegiu, din materiile care se studiază la nivel universitar, în funcție de ale căror rezultate se ierarhizează candidații; SAT – *scholastic assessment test*: echivalentul examenului de bacalaureat de la noi. ACT – *American College Testing*: examen similar cu SAT, inițial ceva mai complex, cu mai multe probe, ulterior simplificat, care în ultimii ani a devenit mai popular

decât SAT. Șansele de admitere la colegiile bine cotate depind în primul rând de scorurile

candidaților la unul dintre aceste teste date atât pe plan național, cât și internațional (n.t.).

8

Unde se află tribul tău?

Nu există pe lume nimeni exact ca tine și nimeni nu va trăi vreodată viața ta. Și totuși, pot să existe mulți oameni care îți împărtășesc interesele și pasiunile. O parte din a fi în Elementul tău constă în a descoperi în ce lume vrei să trăiești – ce fel de cultură îți place și care sunt „triburile" tale. În acest capitol cercetăm forța triburilor în descoperirea Elementului tău și sugerăm cum le poți găsi pe ale tale și cum să te conectezi cu ele.

Ce este un trib? Având în vedere scopurile noastre, un trib este un grup de oameni care împărtășesc aceleași interese și pasiuni. Tribul poate să fie numeros sau restrâns. Poate să existe virtual, prin mediile de socializare, ori să fie un grup de persoane reale. Triburile pot să fie foarte diverse. Pot să cuprindă mai multe generații ori să fie transculturale. Pot să străbată timpul și să cuprindă oameni care nu mai trăiesc, dar a căror viață și moștenire continuă să-i inspire pe cei încă în viață. Poți fi membru al mai multor triburi în același timp sau în diferite perioade din viața ta. Triburile se definesc prin pasiunile lor comune.

Conectarea cu niște oameni care au același Element poate avea beneficii enorme pentru tine și pentru ei. Printre acestea se numără *afirmarea*, *îndrumarea*, *colaborarea* și *inspirația*. Le vom cerceta pe fiecare de aici încolo, cu o varietate de exemple culese din diverse tipuri de activități. Să începem cu un exemplu de trib care ilustrează în mod interesant un aparent paradox.

Dale Dougherty a înțeles forța triburilor atunci când s-a hotărât să lanseze o revistă destinată oamenilor având reputația de a fi niște solitari – indivizi care au tendința să petreacă mult mai mult timp sechestrați în subsoluri și garaje decât intrând în relație cu tovarășii lor de drum. Revista, intitulată *Make*, se adresează inventatorilor și celor cărora le place să mestereasc㠄.

„Când am lansat revista", mi-a spus Dale, „ideea de la care am pornit a fost să vedem cum apelează oamenii la serviciile oferite de Google și cum le folosesc pentru scopurile lor. Eram fascinat de lucruri precum improvizațiile sistemelor TiVo, în care oamenii își demontau aparatura lor de înregistrare video a programelor de televiziune ca să-i

îmbunătățească performanțele. Am început să caut astfel de lucruri și mi-am dat seama de faptul că avem o generație de oameni care au crescut odată cu tehnologia și cărora le place să se joace cu ea și să înțeleagă cum funcționează. În multe privințe, este o reinventare a ceea ce au fost în anii 1950 Popular Mechanics și Popular Science. Am sentimentul că am pierdut o vreme așa ceva în cultura noastră."

Make și-a găsit imediat tribul său. În timp ce scriu această carte, revista trimestrială a publicat peste treizeci de ediții, are o solidă prezență online și este o voce de frunte în „mișcarea artizanului" – *maker movement*, o subcultură inspirată de tehnologie, *do-it-yourself* – fă de unul singur.

„Ideea de la baza revistei *Make* este că oamenii doresc să controleze tehnologia și vor ca aceasta să facă pentru ei ceva concret. Uneori, asta conduce la invenții originale și câteodată la ceva pur funcțional. Ceea ce leagă toate lucrurile între ele este participarea. Este unul dintre modurile de a le spune oamenilor cine ești. Când faci ceva, îl poți împărtăși altora, oamenii te găsesc și tu-i poți găsi pe ei."

Ideea oamenilor care se găsesc unii pe alții prin intermediul invențiilor lor a condus la înființarea Maker Faire – Târgul Artizanilor. Anunțat drept «Cel mai mare festival DIY [*do-it-yourself*] din lume»", Maker Faire strânge laolaltă inventatori și inovatori din toată lumea, care își prezintă creațiile, admiră creațiile celorlalți și se scaldă într-o atmosferă de creativitate nelimitată. Mari târguri se țin în California de Nord, la New York și Detroit, iar minitârguri, în orașe de pe tot cuprinsul Americii de Nord. În ianuarie 2012 s-a ținut primul Australian Maker Faire. Odată cu înmulțirea locurilor de desfășurare vine o explozie a audienței: târgul din California din 2011 a atras șaptezeci de mii de oameni."

„Sentimentul comunitar în sânul mișcării artizanilor se extinde totuși mult dincolo de revista *Make* și de Târgurile Maker. Web-ul este plin de materiale video în care oamenii se laudă cu invențiile lor sau cu modul în care au îmbunătățit calitativ produsele existente ori le-au dat o nouă întrebuințare. „Copiii privesc ceea ce fac în această privință ca pe o formă de exprimare personală", a spus Dougherty. „Pot să încarce un video despre modul în care au construit ceva sau despre modul în care

funcționează. Nu văd oameni făcând asta pentru că vor să economisească niște bani. O fac pentru că doresc un sens. Nu e numai rezultatul final; e vorba de proces. Creezi valoare făcând ceva așa cum vrei tu."

Fascinant este faptul că, oricât de largă și de cooperantă este această comunitate, membrii săi au tendința să se vadă pe ei înșiși la periferia societății. Remarcă Dougherty: „Am fost recent la o conferință a întreprinzătorilor și am auzit oameni spunând că se consideră niște outsideri și că, în opinia lor, o mare parte din forța lor vine din faptul că sunt pe dinafară și nu prea vor să fie pe dinăuntru. După mine, energia și interesul pe care le degajă artizanii se situează în totalitate la margine, nu în centru. Cred că este mai interesant să continui să depășești limitele exterioare, spre a vedea ce mai e pe-acolo."

Cultura triburilor

A fi în Elementul tău nu se referă numai la modul în care îți câștigi existența. Unii oameni nu pot să trăiască făcându-și din ceea ce iubesc o ocupație, iar alții nu vor s-o facă. La fel ca mulți dintre cei implicați în mișcarea artizanilor, ei preferă să-și urmărească Elementul ca pe un proces pur recreativ. Dacă te gândești să-ți câștigi cele necesare traiului din Elementul tău, este important să nu uiți că nu trebuie doar să iubești ceea ce faci; mai trebuie să-ți placă și cultura și triburile care vin odată cu aceasta.

Pe când eram student, abia trecut de douăzeci de ani, îmi plăcea să regizez piese de teatru și eram rezonabil de bun pentru asta. Unii dintre prietenii mei au presupus că ar trebui să-mi caut drumul în teatrul profesionist. Eu nu am presupus așa ceva. Îmi plăcea să regizez, dar nu am simțit niciodată că viața în teatru era pentru mine. Îi iubesc și îi admir pe actori și regizori, dar există ceva în ritmul și dinamismul vieții pe care o duc ei care nu intră în rezonanță cu mine.

Am spus mai devreme că tatăl meu presupunea, pe când eram mic, că voi fi jucătorul de fotbal înnăscut al familiei și că aș putea chiar să joc pentru echipa noastră locală, Everton. Eu n-am făcut-o, dar fratele meu mai mic Neil a jucat. El și fratele meu mai mare John au început să se antreneze în adolescență. Amândoi s-au dovedit niște fotbaliști talentați.

Neil a continuat cu o carieră de jucător profesionist. Lui John, care avea pe deplin aceleași talente de jucător, nu i-a plăcut cultura fotbalului profesionist. Este încă un fan înflăcărat și a continuat să joace și să antreneze la diferite niveluri încă mulți ani. Dar nu s-a conectat cu ritmurile și ritualurile specifice ale vieții de fotbalist. În schimb, s-a concentrat tot mai mult asupra lucrului cu oamenii și și-a păstrat toată viața interesul pentru alimente și nutriție. Atât el, cât și Neil au fost niște vegani convinși încă din adolescență – nu în ultimul rând din cauza uneia dintre primele mele încercări de *haute cuisine*, soldată cu o uriașă, dar în mare parte necomestibilă, plăcintă cu carne de iepure. Întâmplător, pentru Neil, faptul de a fi vegan s-a dovedit încă un motiv de tensiune între el și cultura dominantă a fotbalului profesionist. Triburile nu ți se potrivesc întotdeauna perfect. Dar trebuie să fie suficient de acceptabile pentru a-ți susține legăturile cu ele.

Cum îți imaginezi că este tribul tău? Ce fel de comunități te atrag și ce ai în comun cu ele? Ca să explorezi aceste întrebări, încearcă exercițiul următor.

Exercițiul 13: Imaginează-ți tribul tău

Fă un panou cu oamenii și comunitățile care îți stârnesc interesul:

- Pe cine asociezi cu Elementul tău?
- Ce anume ți se pare interesant la acei oameni?
- Te gândești la niște tipuri specifice de personalitate?
- Ori te concentrezi mai mult pe ceea ce fac?
- Ce contează pentru tine într-un trib?
- Caracterul jucăuș, umorul, ardoarea, lipsa de reverență?
- E vorba despre toate aceste caracteristici și despre încă altele sau despre un set diferit de trăsături luate laolaltă?

Afirmarea: creștem împreună

Suntem creaturi organice și mare parte din dinamismul altor forme de viață organică se aplică și în cazul nostru. De exemplu, diferite tipuri de plante cresc uneori mai bine dacă se dezvoltă una lângă alta. În grădinărit, acest fenomen este cunoscut drept plantare grupată. Într-un articol din revista *Flower and Garden*, Jeffrey S. Minnich explică în felul

următor: „Aidoma oamenilor, plantele se acomodează unele cu altele în multe feluri. Uneori, două plante diferite se dezvoltă foarte bine una lângă alta. Alteori, plantele care cresc alături nu se înțeleg. Câteodată, plantele se ajută efectiv una pe alta să crească.“

Tot astfel, oricât ar putea fi de variați și de diverși, membrii triburilor se pot ajuta unii pe alții să înflorească. Descoperirea tribului tău este o solidă confirmare a intereselor și pasiunilor tale. Afirmă și întărește devotamentul tău față de ceea ce faci și poate să îndepărteze senzația de izolare pe care o au câteodată oamenii în lipsa unei astfel de legături. Dacă te alături tribului nepotrivit, poți să constați că începi să te ofilești și că ești golit de sevă. Asta i s-a întâmplat lui Neroli Makim. A trebuit să părăsească o serie de triburi pentru a găsi o cultură diferită, care a permis talentelor ei să înflorească.

Nu-ți găsești întotdeauna Elementul acolo unde te afli. Uneori, trebuie să străbați o cale lungă. Pentru Neroli, drumul a început într-o fermă de vaci din Australia. „Am crescut într-un loc realmente izolat“, mi-a spus ea, „și asta însemna că nu aveam parte de lucrurile de care dispun oamenii normali. Nu aveam televizor, nu aveam tot timpul curent electric, aveam niște generatoare diesel pe care le opream pe timpul nopții. Aveam niște drumuri groaznice, care puteau fi inaccesibile trei luni pe an. Asta însemna că trebuia să fim foarte creativi. Nu aveam niciun input extern. Trebuia să ne folosim doar imaginația. Am descoperit că era nevoie să mă sforțez din plin ca să alung plictiseala. Obișnuiam să scriu povești, pe care le însoțeam cu desene.“

În cele din urmă, Neroli s-a mutat undeva mai aproape de lumea civilizată. A mers la o școală cu internat și apoi la universitate. Interesant, oricât de departe ar fi călătorit și oricâți oameni ar fi cunoscut, a descoperit că desenul, scrisul și alte forme de creație pe care și le dezvoltase pe când avea puține contacte cu lumea exterioară erau încă lucrurile care o interesau cel mai mult. După cum s-a văzut, ea își descoperise pasiunea foarte devreme, dar nu și-a dat seama de asta până când nu a încercat o serie de alte lucruri.

„Școala a fost foarte distractivă în primii ani. Am învățat acasă până la doisprezece ani. Am mers pe urmă la internat și, pentru prima oară, aveam să fiu înconjurată de o mulțime de copii de vârsta mea. A fost o

mare aventură. Însă curând am decis că școala era un «regim opresiv». După absolvire, am încercat din când în când să-mi găsesc un job de la nouă la cinci și am crezut literalmente că m-ar omorî cu zile. Mai degrabă aș fi sărit de pe un pod decât să fac așa ceva. Niciodată n-am putut să suport să fiu într-un mediu foarte strict controlat. Am nevoie să fac ceea ce iubesc să fac, fără să fiu controlată."

În cele din urmă, a înțeles că pasiunea ei era însăși creativitatea ca atare și că a o împărtăși cu alții era munca vieții sale. A înființat o companie numită Your Creative Success și a publicat o carte cu titlul *Your Inner Knowing: Unlocking the Secrets to Creative Success – Cunoașterea ta interioară. Descifrarea secretelor succesului creator*; tablourile și sculpturile sale au fost prezente în expoziții internaționale; și ține cu regularitate conferințe pe tema creativității.

Nu iubește toate aspectele jobului său – sunt puțini pe lume în această situație –, dar își iubește munca mai mult decât îi displace. „Chestiile pe care le simt că sunt în regulă cântăresc mai mult decât cele care nu-mi convin. Orice aș face, cred că realmente contează. Este pentru mine atât de important și de interesant. Când am avut alte joburi, am știut că sunt rele pentru că lucrurile pe care le făceam nu contau pentru mine. Nu mă inspirau și nu credeam în ele."

Cum probezi triburile ca să afli dacă sunt pe măsura ta

După cum spuneam mai devreme, unul dintre lucrurile pe care trebuie să le accepți înainte de a simți cu adevărat că ești în Elementul tău este să-ți placă stilul de viață pe care-l presupune. „A proba un trib ca să vezi dacă este pe măsura ta" este un mod de a descoperi dacă poți fi cu adevărat în această lume pe termen lung. Când începi să-ți petreci mai mult timp cu alții care se ocupă de ceea ce ai putea crede că te pasionează, te simți mai stimulat sau mai puțin stimulat? Descoperi că odată cu urmărirea pasiunii tale te alegi cu niște lucruri la care nu te-ai gândit – și care nu te fac să te simți tocmai în largul tău? Invers, vezi oportunități pe care nu le-ai evaluat niciodată înainte și care te fac și mai dornic să faci parte din această lume? Descoperirea tribului tău și integrarea în el poate să arunce o lumină strălucitoare și revelatoare

asupra Elementului tău.

Craig Dwyer a trebuit să străbată o cale lungă până să-și găsească tribul: de la Toronto în Japonia și din lumea finanțelor până în lumea educației. „Lucram într-o bancă, unde prestam servicii financiare – ipoteci, fonduri mutuale, linii de credit, lucruri de acest gen", mi-a spus el. „Nu se poate spune că îmi displăcea jobul sau angajatorul. Au fost foarte buni cu mine, m-au plătit bine și aveam o viață bună, dar îmi lipsea ceva. Nu reușeam să fiu creativ și să fac lucrurile care-mi plac. Am descoperit că mă plictiseam realmente. Sunt tipul de persoană care are nevoie să se implice în ceea ce face, iar eu nu eram implicat. Doar completam formulare și nu aveam prea mult de-a face cu oamenii. Mă întâlneam cu oamenii de două sau trei ori pe săptămână, după care îmi petreceam restul timpului printre hârțoage. Introduceam niște date în computer, le expediam și așteptam un mesaj automat."

În timp ce urmărea într-o noapte un film japonez, o lumină s-a pogorât asupra lui Craig. Îl frământa ideea de a locui în Japonia și a început să caute posibilități de carieră acolo. Când a văzut un anunț din care a aflat că se căutau profesori asistenți de limba engleză, și-a depus candidatura, deși nu avea nicio pregătire pedagogică. Nu cunoștea pe nimeni în Japonia și abia dacă avea habar despre domeniul pe care-l aborda, dar i s-a părut potrivit.

„Am lucrat într-o școală primară ca profesor asistent de limbi străine. Uneori mă lăsau să fac niște lucruri pe care puteam să le născocesc eu, în restul timpului am făcut doar ceea ce mi s-a spus să fac. Un profesor mi-a încredințat un proiect și am făcut un mare iarmaroc în sala de sport, ca un festival japonez. Copiii s-au distrat de minune și el mi-a spus că trebuie să facem mai mult de-atât. El m-a încurajat să fac lucruri noi, și nu doar să mă țin de manual. Asta mi-a stârnit realmente interesul."

Pe când era în Japonia, Craig s-a însurat și a întemeiat o familie. În acel moment, iubea atât de mult activitatea didactică, încât a decis că voia să obțină diploma necesară pentru a avea propria clasă. S-a întors în Canada și a urmat cursurile Universității din Toronto, după care s-a întors în Japonia, dându-și seama de faptul că-l pasiona nu doar să predea, ci că pasiunea lui era să predea tocmai acolo.

„Prima călătorie în Japonia a însemnat o enormă schimbare a stilului

de viață. Am renunțat la un job incredibil de sigur și care îmi promitea o mulțime de recompense financiare dacă l-aș fi păstrat. Dar nu mi-a plăcut. Și cred că pasiunea mea pentru ceea ce fac în prezent va duce până la urmă spre același stil de viață pe care l-am avut înainte. Nu doar predau, ci fac o mulțime de lucruri. Lucrez cu oamenii la elaborarea planurilor de lecții și a manualelor. Există atât de multe opțiuni odată ce-ai pătruns într-un anumit domeniu și atât de multe căi diferite de urmat. Sunt atât de multe alte lucruri de făcut în educație pe lângă munca la catedră."

În cazul lui Craig, a fost nevoie să parcurgă o enormă distanță fizică pentru a-și vedea confirmată pasiunea. Într-un mod foarte real totuși, aceasta îl așteptase s-o bage de seamă. Aidoma lui Neroli, venise în contact cu pasiunea lui încă din copilărie. „Pe când eram mai tânăr, practicam snowboardul. Locuiam chiar lângă pârtia de snowboard din Toronto. Am predat acolo, pentru că mi-au dat un permis gratuit pe timpul sezonului. În fiecare weekend mergeam acolo și-i învățam pe copii și-mi plăcea s-o fac. Cred că n-am pus niciodată lucrurile cap la cap, pentru a mă gândi să urmez o carieră didactică. Privind retrospectiv, acelea au fost unele dintre cele mai frumoase zile de care am avut parte și acum, când privesc în urmă, îmi dau seama că mă folosesc de multe abilități pe care le utilizam și atunci."

Îndrumarea: înțelegerea căii tale

Triburile pot fi o sursă viguroasă de mentorat. Pe când fiul nostru James avea treisprezece ani, a căpătat un mare interes față de budism. Citea tot ce-i cădea în mână. A studiat principiile și preceptele celor opt căi și medita de câteva ori pe zi. Colecționa figurine budiste și și-a făcut un mic altar în dormitor, care a devenit centrul practicilor sale zilnice. Toate astea au evoluat în timp ce era, concomitent, obsedat de baschet, muzică și alte lucruri obișnuite printre adolescenți.

După câteva luni de imersiune în budism, ne-a întrebat dacă există prin apropiere vreun templu budist pe care să-l frecventeze. Pe atunci, locuiam într-o casă izolată undeva la țară, la vreo șase kilometri de Stratford-on-Avon, locul unde s-a născut William Shakespeare. Zona prezintă multe atracții, pentru care vin oameni din toată lumea.

Budismul nu se număra printre ele. Oamenii tind să meargă în Thailanda pentru așa ceva. Am crezut că era improbabil să găsim pe acolo un templu budist. Dar l-am găsit.

La vreo trei kilometri de casa noastră, în linie dreaptă peste câmpuri, dar la șase kilometri pe niște drumuri șerpuite de țară, era o veche, dar frumos restaurată casă țărănească, pe-o uliță acoperită de frunziș. Am trecut adeseori pe lângă porțile de lemn și ne-am întrebat ce era îndărătul lor. S-a dovedit că era un templu budist, cunoscut drept Forest Hermitage – Sihăstria din pădure, un centru național al budismului Theravada.

Am mers acolo în vizită cu James și l-am cunoscut pe stareț, Ajahn Khemadhammo, un minunat și pătrunzător englez, care fusese o figură de frunte în domeniul său timp de peste treizeci de ani. Templul organiza în fiecare săptămână întruniri de meditație, care erau deschise publicului, și l-a invitat pe James să participe. Așa a început o serie regulată de întâlniri de două ori pe săptămână, care a continuat până când am părăsit Anglia pentru California.

Într-o după-amiază, eu și soția mea Thérèse stăteam undeva în spatele templului, în timp ce James lua primele lecții de limba Pali. El a continuat prin a deveni un membru devotat al comunității. Dar fără interesul său, n-am fi aflat niciodată despre existența templului. Fără ospitalitatea starețului, James nu și-ar fi dezvoltat interesul până la un nivel atât de profund. Legătura lui cu acei călugări o fost pentru noi toți o ilustrare a marii forțe a triburilor de a valida și a inspira angajamentele personale și a rolurilor acestora de mentorat și susținere. Descoperirea templului a fost, totodată, o vie ilustrare a resurselor care pot să existe în locurile cele mai improbabile, atunci când îți îndrepți atenția spre descoperirea lor.

Colaborarea: oferta de sprijin

Ori de câte ori se aliniază niște interese comune, pot să ia naștere triburile. Uneori, aceste triburi reprezintă un fundament și un sistem de susținere, așa cum este tribul lui Matthew Lee de iluzioniști din Filipine. Alteori, precum în cazul artizanilor, tribul servește drept un punct de contact, o cale de împărtășire a intereselor comune, fără ca vreun

membru al tribului să exercite o prea mare influență asupra oricărui alt membru. Triburile care lucrează laolaltă pot să realizeze mai mult decât indivizii izolați deoarece pot să stimuleze creativitatea și simțul de explorare a posibilului de care dispune fiecare. În *The Element*, am numit acest fenomen „alchimia sinergiei".

A fi în Elementul tău poate să solicite devotament, hotărâre și un acut simț al conștiinței de sine. Poate fi greu de susținut energia și inspirația necesare pentru a merge mai departe. Unul dintre lucrurile pe care le oferă triburile este susținerea și judecata colegială. Este ceea ce a descoperit Kimberley Spire-Oh când a început o carieră juridică foarte specializată.

Un diagnostic de ADHD poate să aibă un efect dramatic asupra carierei tale. Uneori, după cum a descoperit Kimberley, poate să aibă chiar un efect dramatic asupra carierei mamei tale. Este ceea ce s-a întâmplat când sistemul școlar al fiului ei i-a comunicat că acesta are o „dizabilitate".

Până în acel moment, Kimberley urmase o carieră juridică destul de insipidă. „Am intrat la facultatea de drept în 1991", mi-a spus ea, „dar nu am aflat exact ce vreau să fac. Am început să lucrez la o firmă de avocatură și nu am simțit că mi se potrivea. Deși facultatea de drept mă pregătise ca să reprezint corporațiile și marile afaceri, m-a interesat mereu asistența socială. Uneori, la interviuri sau când am solicitat un job am fost considerată supracalificată. Unele dintre joburile pe care le-am obținut nici nu existau, însă după ce m-am prezentat și au ajuns să mă cunoască, și-au dat seama că abilitățile mele puteau să creeze ceva de care chiar aveau nevoie în cadrul organizației. Nu anticipaseră deja dinainte să creeze acea funcție. Asta a fost mereu în avantajul meu, pentru că mă interesau atât de multe lucruri și pentru că nu urmasem un drum liniar în carieră. Poate că lucrul pe care-l caut eu nu se găsește pe toate drumurile. Până acum, am fost o operă în curs de elaborare."

Totul s-a schimbat atunci când școala fiului său a început să-i dicteze soarta. La început, l-au identificat ca fiind un elev foarte dotat, care avea unele probleme să se încadreze în climatul general. Kimberley știa că băiatul său era foarte inteligent și a putut să se împace cu această evaluare. După care poziția școlii a cunoscut o întorsătură bruscă. Acum

credeau nu doar că era afectat de ADHD, dar și că avea dificultăți de procesare senzorială și de vorbire. Asta avea să schimbe total genul de școlarizare și mediul în care învăța copilul, ceea ce era absolut inacceptabil pentru Kimberley. Brusc, pregătirea ei juridică a intrat în joc.

„Trebuia să-l apăr împotriva sistemului de învățământ. Am început prin a crede că școlile știu cum să rezolve orice situație, după care mi-am dat seama că nu-l cunoșteau câtuși de puțin pe băiatul meu și că trebuia să vorbesc în numele lui, ca să-i ajut să-i ofere ceea ce îi trebuia copilului pentru a-l sprijini să fie ceea ce avea să fie. Am început să studiez legislația educației speciale. Am cerut asistență când m-am lovit de sistemul de învățământ și am avut senzația că nu procedau corect în regiunea din sudul Floridei, unde locuiam."

A fost capabilă să schimbe situația fiului său, obținând pentru el genul de educație de care avea nevoie. În același timp, a descoperit pasiunea profesională capabilă să o propulseze, care-i lipsise până atunci.

„Cu cât am devenit mai eficientă în apărarea fiului meu, cu atât mai mulți oameni au început să discute cu mine – medicii săi, alți părinți – spunând cam așa: «Ești avocat, ar trebui să te ocupi de așa ceva.» Am hotărât că mi se potrivea de minune."

Kimberley și-a înființat propria firmă de avocatură. Înainte de-a se fi lovit de problemele școlare ale fiului ei, Kimberley renunțase total să mai practice avocatura, luându-și un job la o editură juridică. Se gândise să-și înființeze o firmă proprie, dar nu credea că ar putea să aibă succes, deoarece îi lipsea experiența de avocat pledant. Când a început să-l apere pe fiul ei, s-a mai luminat și o discuție cu femeia care i-a devenit partener la firmă a convins-o de faptul că poseda toate abilitățile necesare. În timp ce se ocupă și de protecția consumatorului și de litigii civile, practica ei se concentrează asupra legislației educației speciale și asupra celei referitoare la dizabilități.

„Deși sunt puțini în această zonă care se ocupă de asta, o mulțime de oameni sunt, ca și mine, părinții unor copii cu dizabilități și sunt furioși din cauza celor ce li s-au întâmplat, procedând altfel decât ar face-o un mediator. Presupun că răspund unei nevoi ce nu fusese satisfăcută. Nu mă ocup numai de rezolvarea cazurilor. Fac parte din organizații

nonprofit care îi instruiesc pe părinți. Încerc să-i educ pe ceilalți părinți să nu stea în banca lor, gândind că școala știe cel mai bine. Au capacitatea să pledeze pentru copiii lor, făcând ca școlile să se adapteze nevoilor copilului. Această problemă este extrem de importantă pentru mine și cred că toate lucrurile pe care le-am făcut în trecut mă ajută să fiu foarte eficientă în rezolvarea ei. Abordez fiecare situație încercând să lucrez cu oamenii și voi merge atât de departe pe cât este nevoie pentru a obține ceea ce doresc, dar procedez în calitate de mediator – punctul de vedere al celui care găsește soluții m-a ajutat să ies în evidență și m-a făcut să fiu foarte eficientă."

Totuși, factorul esențial pentru succesul și dezvoltarea ei a fost legătura pe care a stabilit-o cu un trib foarte specializat: avocați care deja se ocupau de cazuri similare celor de care urma să se ocupe și ea. Acest trib i-a oferit mai mult sprijin din afară decât s-ar fi așteptat.

„Am fost surprinsă cât de mulți oameni vor să te ajute și să răspundă la întrebări, deși m-aș fi așteptat să vadă în mine o competitoare. Pare să fie cu deosebire adevărat într-un domeniu în care încerci să-i ajuți pe oameni. Vor face tot ce pot ca să te ajute să reușești. Ceilalți avocați specializați în educația specială au fost fenomenali."

Este ceea ce aud cu regularitate din partea oamenilor care își găsesc tribul, îndeosebi dacă acesta se află într-o activitate specializată sau de nișă. Este încurajator modul în care oamenii care împărtășesc aceeași pasiune se ajută între ei, chiar dacă potențial caută să atragă aceiași clienți. Aceasta este una dintre cele mai valoroase trăsături ale unui trib: iubirea față de cultivarea pasiunii tinde să cântărească mai greu decât instinctul de apărare a propriului teritoriu. În cazul lui Kimberley, erau mai mult decât destui clienți disponibili, iar suportul pe care-l oferă tribul face să crească numărul cuvenit fiecăruia.

Chris Bird a aflat forța de colaborare a triburilor când brusc a descoperit că trebuia să se reangajeze. Lucrase optsprezece ani în publicitate și o născuse recent pe fiica ei. Își făcuse planul să fie o mămicuță casnică, în suburbia din Denver unde locuia, dar când soțul ei s-a îmbolnăvit grav, planul a avut nevoie de reajustări. Faptul că trebuia să aibă grijă de familia sa nu era negociabil. A mers la un consilier profesional pentru o idee. Îi plăceau scrisul, tehnologia și designul – toate

niște abilități pe care le folosise în carieră – și spera că ar putea scoate un venit din aceste talente. Consilierul i-a sugerat lui Chris să se orienteze spre mediile de socializare, mai ales către blogging. Chris nu se gândise la asta înainte, dar sugestia părea să aibă sens. A lansat un blog maternal, dându-și rapid seama că avea să-și alcătuiască propria comunitate.

„Am căutat o rețea de mămici blogger la fel ca mine", mi-a spus ea, „și am găsit Mile High Mamas, o rețea pe care a realizat-o online ziarul *Denver Post*. Organizau evenimente locale, unde bloggerii se puteau strânge laolaltă ca să promoveze afacerile locale. Am cunoscut alte mămici ca mine, care doreau să stea acasă cu copiii lor, dar mai doreau și să-și utilizeze talentele ca să facă ceva."

Chris a început să intre în legătură cu tribul său. O membră a acelui trib era Barb Likos, care administrează o serie de site-uri sub egida Chaotic Communications și care făcuse blogging practic de când apăruse această formă de comunicare. „O făcuse încă de pe vremea când era încă în forma HTML", a spus Chris, lucru care era în mediile de socializare echivalentul tăbliței de piatră și al dăltiței. Chris se gândea să facă școala cu fiica ei la domiciliu, iar Barb fusese profesoară și făcea școala acasă cu copilul ei. Cele două au discutat îndelung la telefon. În cele din urmă, conversația a alunecat pe nesimțite spre blogging. Barb a început să-i împărtășească unele dintre ideile sale și Chris a înțeles rapid că-și găsise un mentor de care avea mare nevoie.

„Barb făcea parte dintr-un grup intitulat Mom It Forward, care le ajută pe mămici să promoveze afaceri și să se sprijine reciproc. Era foarte implicată în mediile de socializare și mi-a spus că pot s-o sun oricând. Mi-a spus că politica ei era să-și împărtășească toate cunoștințele, pentru că, până la urmă, asta îi aduce numai beneficii, întrucât și celelalte îi pot fi de ajutor, împărtășindu-i cunoștințele lor."

Dintr-un mic trib alcătuit odată cu Mile High Mamas s-a născut o formă de mentorat care, sub îndrumarea lui Barb, a făcut ca afacerile lui Chris să prospere dincolo de blogging, în diferite forme de socializare. Acum Chris conduce o companie numită BirdBanter Media, care satisface nevoile de socializare în mediul virtual ale unei diversități de clienți. Și-a dezvoltat, de asemenea, și activitatea de blogging, descoperind că putea să combine dragostea ei pentru condiția parentală

cu dragostea pentru călătorii. Soțul ei, de profesie pilot, este acum din nou sănătos, ceea ce e de mare ajutor. Unul dintre site-urile pe care postările sale apar cu regularitate este TravelingMom.com.

Între timp, Chris rămâne în strânsă legătură cu tribul său. „Barb a decis să lanseze pe Facebook un grup de mămici bloggeri pe care le cunoștea și în care avea încredere, cărora să le poată împărtăși cunoștințele ei și la care să contribuim și noi cu ale noastre. A fost un grup atât de fenomenal. Ne împărtășim totul. Împărtășim ceea ce scriem. Vorbim despre activitățile mediatice; despre cum să faci oferte companiilor de PR; despre software; despre suportul tehnic și cel emoțional. Este un loc unde ne putem conecta imediat în timp real. Ne promovăm una alteia munca – numim asta «proxenetism poștal». Discutăm despre serviciile pe care ni le putem face reciproc. Ne comunicăm piste de PR și de joburi. Ne împărtășim informații de contact. Ne întâlnim ca să ne distrăm. Organizăm serate în oraș numai pentru mămici. Putem fi în dezacord și totuși ne respectăm între noi pentru că este un loc sigur.“ Chris continuă să învețe lucruri valoroase de la mentorul său, iar tribul ei de „mamtrepenoare“ continuă să se lărgească, ajutându-le pe fiecare să progreseze.

Inspirația: ridicarea ștachetei

Descoperirea tribului tău poate fi o formidabilă sursă de inspirație. Văzând ce realizează alții care au aceeași pasiune te poate împinge să forțezi limitele propriei opere și să ridici ștacheta propriilor aspirații. Triburile pot ajuta pe oricine să joace la un alt nivel. Un exemplu este mișcarea New Nordic Cuisine, care a început în Scandinavia și acum se răspândește constant în toată lumea.

În Scandinavia au existat de multă vreme restaurante excelente. Regiunea posedă o puternică și deosebită tradiție culinară, însă rareori a avut un efect semnificativ asupra culturii culinare mondiale. Totul a început să se schimbe când celebrul *chef* și patron de restaurante Claus Meyer a raliat un grup de maeștri bucătari scandinavi în jurul unui „Manifest pentru noua bucătărie nordică“.

„În calitate de maeștri bucătari nordici“, începe manifestul, „considerăm că a sosit momentul să înființăm New Nordic Kitchen, care,

în virtutea bunului gust și a caracterului său special, se poate compara în mod favorabil cu cele mai mari tradiții culinare din lume“. Manifestul stabilea ținte concrete pentru maeștrii bucătari de clasă din Scandinavia, mergând de la stabilirea unor standarde înalte de prospețime și asezonalitate sau promovarea bunăstării animalelor și până la dezvoltarea ,,unor potențiale noi aplicații ale produselor culinare nordice tradiționale“.

Manifestul servea ca punct de adunare pentru bucătari din toată regiunea, printre care cel mai remarcabil era danezul René Redzepi. Împreună, Meyer și Redzepi au deschis Noma, restaurantul din Copenhaga care a fost desemnat San Pellegrino World's Best Restaurant atât în 2010, cât și în 2011. Noma este cel mai vizibil loc de adunare al mișcării. Prin toată Scandinavia, acest trib propulsează felurile de mâncare, dar și pe membrii săi, în toate direcțiile de ex pansiune. Deși în multe privințe concurează pentru aceiași consumatori, ei par să simtă, totodată, că pot să construiască ceva mai vast sprijinindu-se între ei. Și, în realitate, se pare că așa stau lucrurile. Mai ales Copenhaga a devenit una dintre cele mai atractive destinații din lume pentru turismul culinar.

La o recentă reuniune MAD Foodcamp, starurile artei culinare – mulți dintre ei concurând în același oraș pentru aceiași clienți ai restaurantelor de lux – au participat la un simpozion ax at pe New Nordic Cuisine, adoptând tehnici și filosofii pe care le-au luat cu ei înapoi acasă. Între timp, tribul continuă să crească pe măsură ce maeștri bucătari din toată lumea iau parte la mișcare.

Beneficiile găsirii tribului tău se aplică în orice sferă ori domeniu de activitate. Lumea bucătăriei nordice poate să pară foarte îndepărtată de lumea scriitorilor de romane polițiste. Este. Dar forța conex iunii este la fel de mare. Astăzi, Ethan Cross este un autor de bestselleruri polițiste de faimă internațională, autorul romanelor *The Shepherd*, *The Prophet* și *The Cage*. Doar acum câțiva ani dădea o raită pe la International Thriller Writers' ThrillerFest din Manhattan, nefiind sigur dacă putea să facă o carieră de scriitor. A descoperit însă aproape instantaneu că locul său era în sânul acestui trib.

„Era de-a dreptul incredibil să stai acolo în clasă și să înveți de la niște tipi care vânduseră sute de mii și chiar milioane de ex emplare“, mi-a

spus el. „Un lucru pe care l-am descoperit când am început să scriu prima carte este acela că există o mulțime de reguli nescrise pe care nu le înveți la lecția de engleză – lucruri de evitat și lucruri care te ajută să captivezi mai bine cititorul. La ThrillerFest am învățat o groază de lucruri pe care am putut să le aplic, ceea ce mi-a dat imediat mai multă încredere."

Unul dintre seminariile la care participase Ethan a fost condus de doi autori respectați, care au vorbit despre modul de abordare a agenților literari. Era o temă inestimabilă, pentru că Ethan urma să se întâlnească cu niște agenți literari chiar a doua zi. Noul său trib i-a acordat asistență. „Seara a avut loc un cocktail party și toți autorii aspiranți se învârteau pe acolo, exersând practicile lor de lansare de oferte." Aceste practici de ofertare au mers foarte bine în cazul lui Ethan, ceea ce i-a dat un și mai puternic sentiment de validare, o mai mare încredere că avea un talent autentic.

A doua zi a urmat PitchFest. „În esență, este ca și cum ai avea o serie de întâlniri scurte cu diferiți agenți literari. Intri într-o sală mare, în care agenții stau la niște mese, iar tu le iei la rând. Ai la dispoziție trei minute, după care trebuie să te ridici, chiar dacă ești la mijlocul ofertei tale, apoi treci la masa următoare. Dacă agenților le-a plăcut oferta, te vor invita să le trimiți ceva." Mai mulți agenți și-au exprimat interesul față de opera lui Ethan.

Cel mai puternic sentiment de validare a venit după eveniment. Mai mulți dintre scriitorii consacrați pe care-i cunoscuse Ethan la ThrillerFest i-au cerut să le trimită un capitol din romanul său pentru o lectură critică. Comentariile pe care le-a primit erau extrem de favorabile, dar și mai de preț a fost faptul că l-au luat atât de mult în serios – tratându-l ca pe un „adevărat" romancier.

Numărul cititorilor săi din America și Europa a confirmat de atunci acea apreciere. *The Shepherd* a fost un bestseller atât în Statele Unite, cât și în Marea Britanie și s-a tradus în alte șase țări. Dar primul sentiment pe care l-a avut Ethan că făcea ceea ce trebuia să facă i l-a stârnit tribul pe care l-a descoperit la o întrunire a scriitorilor, ținută la New York.

Descoperirea tribului tău

Așadar, dacă încă nu ți-ai găsit tribul, cum îl vei descoperi? Iată câteva posibilități practice.

FOLOSEȘTE INTERNETUL

Internetul a evoluat spre a fi cel mai cuprinzător și dinamic sistem de comunicare din istoria umanității. El oferă oportunități fără precedent de a intra în legătură cu oameni cu care ai interese comune. Desigur, trebuie să nu uiți toate avertismentele obișnuite legate de riscurile relațiilor stabilite pe internet și să acționezi cu prudența cuvenită. Acestea fiind spuse, utilizarea lui într-un mod creativ și focalizat poate să ofere enorm de multe date și informații care te ajută să intri în legătură cu alții, ce se găsesc în același Element.

Ex istă câteva inconveniente în a petrece prea mult timp pe mediile de socializare. Poate să nu fie doar o pură coincidență faptul că „Twitter“ rimează cu „fritter“ – pierdere de timp și de bani. Dar ele sunt niște instrumente ex traordinare de găsire a spiritelor înrudite. Tastează ex presia *public speaking* pe Facebook, de ex emplu, și vei descoperi că zeci de mii de membri ai Facebook au menționat această activitate ca obiect de interes pentru ei. Fă clic mai departe și este foarte posibil să descoperi că mai mulți dintre prietenii sau asociații tăi fac parte din acest grup. Dă un „like“ pe pagină și imediat devii o parte din această comunitate. Tot astfel, tastând *#publicspeaking* pe rețelele de Twitter, poți să urmărești un mare număr de tweeturi și un număr egal de oameni, care probabil te vor urmări la rândul lor. Înseamnă acest lucru că acum faci parte din acest trib? Nu chiar, cel puțin nu încă, dar înseamnă că începi să te conectezi la o comunitate care îți împărtășește pasiunea.

Un motor de căutare te poate ajuta, de asemenea, să te faci cunoscut tribului tău. Tastează *public speaking* pe Google și, de cum ai scris, găsești peste douăzeci și cinci de milioane de rezultate. Evident, nu le poți cerceta pe toate – toată lumea știe, de altfel, că tot ce trece de prima jumătate de milion de rezultate de pe Google este redundant – însă navigarea pe primele pagini te poate conduce la unele descoperiri interesante: organizații, conferințe, cursuri și mentori. Caută anumite bloguri, cluburi, societăți și comunități online care se apropie de

interesele tale.

Desigur, poți să descoperi că tribul tău este risipit pe mai multe continente. Pentru generațiile anterioare, asta era o problemă. Nu mai este în prezent și ar trebui să profiți de acest lucru. Poți să câștigi o solidă confirmare și inspirație prin intermediul comunităților online și în calitate de membru al triburilor virtuale. Dacă tastezi *public speaking* și orașul tău, te vei apropia și mai mult de tribul tău decât ai putea s-o faci încercând o conectare imediată.

Această ultimă parte a căutării poate fi exact lucrul care să te scoată din lumea virtuală a triburilor și să te introducă în cea fizică.

ARATĂ-TE

Caută cluburi și asociații pe care le poți frecventa și du-te acolo în persoană. Oricât pot fi de valoroase comunitățile online, se atinge un nivel diferit de energie și conexiune aflându-te în același spațiu fizic cu alți oameni care-ți împărtășesc interesele. Caută în special anumite evenimente și întruniri, la care poți găsi conferențiari invitați, conducători de seminarii, prezentări și expoziții care oferă un nod de contacte și discuții. Poate că există prin apropiere un grup de dezbateri. Poate că se ține peste câteva săptămâni un simpozion local. Participând, poți avea posibilitatea de a descoperi oameni care vorbesc pe limba ta, iubesc ceea ce iubești și tu și urmăresc aceleași țeluri.

Unul dintre lucrurile pe care le-am auzit de la mai mulți oameni pe care i-am intervievat pentru această carte a fost că nu știau absolut nimic despre faptul că existau organizații constituite în jurul intereselor lor. Accesul la aceste organizații ar putea să schimbe totul pentru tine.

ÎNSCRIE-TE

Gândește-te să te înscrii la cursuri de scurtă durată sau seminarii. În majoritatea țărilor, tot felul de instituții educaționale oferă programe scurte, cursuri de weekend sau serale și alte prelegeri, programe și evenimente publice. Descoperă cine ce oferă în zona ta și înscrie-te la orice prezintă un interes pentru tine. Și ține minte, dacă te apuci de ceva și dacă încerci un lucru nou, nu vei fi prins în laț. Participarea este voluntară și tot voluntară este și decizia de a nu te mai duce dacă nu e

pentru tine. Ideea este să cauți cu inima deschisă, dar și cu spirit critic.

FĂ VOLUNTARIAT

În Capitolul 5, am spus că fericirea autentică vine adeseori din ajutorul oferit altora. Oriunde există comunități umane în care oamenii au nevoie de sprijin și, de regulă, tot felul de organizații care te ajută să le oferi acest sprijin. Există organizații axate pe fiecare tip de nevoi sociale și personale. Într-un copleșitor număr de cazuri, ele se bazează pe voluntari. Există aici un dublu beneficiu. Oamenii care au nevoie de ajutor beneficiază de serviciile tale. Și tu beneficiezi, lărgindu-ți sfera de activități și de rețele. Principiul este mereu același: tu creezi noi oportunități profitând de cele care-ți stau ție în față.

INTERNSHIP

Fii în lumea în care vrei să fii. O cale este să devii o vreme intern. În prezent, multe organizații primesc interni. Dacă ești sceptic față de motivele pentru care unele dintre ele fac acest lucru, ai dreptate să fii. S-a înregistrat o creștere enormă a numărului programelor de internship în ultimii câțiva ani și, în unele cazuri, ele sunt o sursă cinică de muncă neplătită. Adeseori, munca unui intern este plictisitoare și de rutină. Trebuie să verifici cu atenție detaliile oricărei oferte care te-ar putea interesa și să stabilești un acord în termeni limpezi. Având în vedere aceste lucruri, programele de internship de scurtă durată pot fi o metodă excelentă de a acumula experiență în diferite medii de activitate și în culturi asociate cu diferite ocupații. Dacă se potrivesc vârstei și împrejurărilor tale, ar trebui să le privești cu seriozitate.

GĂSEȘTE-ȚI UN MENTOR

Dacă-ți poți permite, petrece un timp cu un instructor calificat. În ultimii douăzeci de ani, s-a răspândit o profesie ce oferă sprijin practic și tehnici menite să te ajute să-ți clarifici și să-ți realizezi scopurile în viață. Ca în oricare profesie, de la medicină până la drept, există mari practicieni și unii nu tocmai grozavi. Există, de asemenea, și multe sisteme diferite. Ai răbdare să verifici cum trebuie posibilii instructori. Uită-te pe web site-urile și răsfoiește-le cărțile, dacă le au. Cercetează recomandările și feedbackurile altor clienți. Dacă găsești persoana

potrivită ţie, rezultatele pot să merite investiţia ta de timp şi de bani.

DESCOPERIREA SINELUI TĂU

Dacă presupune să-ţi schimbi ţara sau ocupaţia, să te conectezi exclusiv online, să te prezinţi tu însuţi la o întrunire de grup, să urmezi nişte cursuri, să participi la evenimente ori să faci voluntariat, valoarea lărgirii sferei tale de activităţi nu rezidă numai în experienţa nemijlocită. Rezidă în uşile pe care le poate deschide către noi experienţe şi oameni. Descoperirea Elementului tău şi a altor oameni care îl împărtăşesc îţi poate oferi, de asemenea, o nouă înţelegere a celui care eşti în realitate.

Keith Robinson (nicio legătură de rudenie) este animator şi ilustrator. S-a descurcat întotdeauna bine la şcoală, atât pe plan academic, cât şi social, dar totul s-a schimbat în al treilea an de gimnaziu, când a început să fie agresat de colegii derbedei. „Mai întâi am fost ostracizat de colegii mei de clasă“, mi-a spus el, „şi de asta au profitat rapid huliganii din şcoală. În următorii doi ani, mi-am dat toată silinţa să dispar cu totul. Strategia mea era să râd, dacă puteam, de ironiile ce-mi erau adresate pe terenul de sport şi altminteri să fiu invizibil. Această perioadă impusă de introspecţie m-a făcut să mă cercetez cu mare atenţie şi să analizez motivele care au făcut ca soarta mea să se schimbe. Am ajuns să înţeleg că încrederea pe care o aveam înainte în mine însumi mă transformase într-un tip dezagreabil, într-un încrezut cu gura mare. Am hotărât că strategia optimă de reabilitare era să fiu tăcut şi modest, ceea ce, în mod ironic, nu a fost prea bine pentru notele mele.“

Pe când învăţa să se acomodeze cu împrejurările sale, Keith a început să fie tot mai preocupat de artă – şi asta l-a făcut să descopere un nou trib. „Orele de artă de la şcoală erau un loc de refugiu. La ora de educaţie artistică eram într-un grup diferit de elevi, din care nu făceau parte nici colegii mei de clasă, nici huliganii. Puteam să fiu o persoană diferită (sau, poate, eu însumi) şi, cu timpul, mi-am făcut acolo un alt grup de prieteni, care m-au tratat fără prejudecăţi şi poate cu puţină admiraţie, pentru că ştiam să desenez. Mi-am dat seama că priceperea la desen aducea în şcoală un pic de glorie, puţintel ca şi cum ai fi fost bun la sport (la care eu eram un caz lipsit de orice speranţă).“

Prin acest trib, Keith a descoperit un nou mod de a se defini pe sine,

un mod care era poate mai firesc decât oricare altul. În cele din urmă, agresiunile au încetat și cercul lui de prieteni s-a lărgit, grație în mare parte comunității pe care o descoperise prin intermediul artei. „Prin artă, am găsit o cale de-a mă reinventa. Arta devenise ceea ce doream să fac și cel care doream să fiu. Ea mi-a dăruit ceea ce caută toți adolescenții: o identitate."

Asta l-a condus pe Keith spre legătura cu un trib și mai numeros. „Mi-am făcut un țel din colegiul de artă, mulțumită în bună măsură încurajărilor profesorului meu de artă, care a remarcat că aveam o oarecare dibăcie și un mare entuziasm și care mi-a arătat că aș putea face din asta efectiv o carieră. El a aranjat o săptămână în care am lucrat la o firmă locală de infografică, al cărei proprietar era un profesor de la colegiul local de artă. A fost pentru mine o revelație. Studioul se găsea într-un hambar frumos reamenajat, unde nimeni nu purta costum și, lucrul cel mai bun, unde oamenii își petreceau zilele cu markere și planșe de desen, pentru a fi creativi."

„Din acel moment, n-am vrut să mai fac nimic altceva. Mi-a plăcut colegiul de artă. Eram absolut în Elementul meu. Semăna cu o tabără de instrucție. Am aruncat la gunoi tot ceea ce credeam că știu și că îmi place și m-am deprins cum să privesc și să gândesc într-un mod cu totul nou. Nu mă mai săturam. Încă nu pot să mă satur."

Ca și descoperirea Elementului tău, dacă îți cauți tribul, nu poți să planifici întregul proces. Tocmai asta este ideea. Descoperirea tribului tău nu este un proces liniar, ale cărui rezultate să le poți anticipa. Este un proces organic, pe care nu poți decât să-l cultivi și să-l propagi. Dacă o faci bine, poți descoperi că produce o recoltă de noi oportunități, pe care nu le-ai fi putut prevedea.

Iată câteva întrebări de avut în vedere:

- Ce fel de oameni îi asociezi cu Elementul tău?
- Te interesează și te atrag sau nu? Știi de ce?
- Dacă știi care este Elementul tău, vrei să-ți câștigi traiul din el?
- Dacă vrei, ce sentimente ai față de cultura profesională cu care este asociat?
- Ce cursuri practice sau programe de studiu te-ar interesa?
- Ce cuvinte-cheie ai folosi într-o căutare pe internet ca să-ți

găsești tribul?

- Ce sentimente ai față de alipirea la niște grupuri sau comunități online?
- Ce simți față de apartenența la un grup unde oamenii se întâlnesc direct?
- La ce fel de grupuri sau evenimente ești interesat să participi?
- Ce calități ai căuta la un instructor sau la un mentor?

9

Ce urmează?

Dacă ai citit în mod activ această carte, de-acum ai reflectat serios asupra aptitudinilor și pasiunilor tale, precum și asupra atitudinilor și a situației tale prezente. Încotro te îndrepți de aici încolo?

În planificarea drumului tău înainte, este important să-ți reamintești cele trei principii esențiale care stau în centrul demonstrației mele. În primul rând, viața ta este unică. Poți să înveți din experiențele altora, dar nu poți și nu trebuie să le reproduci. În al doilea rând, tu îți creezi propria viață și poți s-o recreezi. Făcând acest lucru, cele mai mari resurse de care dispui sunt propria imaginație și modul de percepție a posibilităților. În al treilea rând, viața ta este organică, și nu liniară. Nu poți să planifici în totalitate traseul vieții tale și nici nu trebuie s-o faci. Ceea ce trebuie să planifici sunt următorii pași.

Este o veche anecdotă despre un ins care conducea mașina pe niște drumuri de țară, căutând un sat. Oprește și cere unui localnic să-l îndrume. Omul se încruntă și spune: „Dacă aș încerca să ajung în acel sat, nu aș porni de aici". Dacă îți cauți Elementul, trebuie să pornești din locul în care te afli. Vei găsi drumul odată ce te orientezi după adevăratul tău Nord și îți urmezi energia. Mulți oameni și-au început viața mergând pe un drum numai ca s-o apuce într-o cu totul altă direcție mai târziu.

Mergi înainte întorcându-te

În calitate de scriitor și conferențiar, primesc tot felul de invitații neașteptate. În 2011, am fost invitat să vorbesc la aniversarea a o sută de ani de la înființarea Academiei medicilor patologi[13] din Statele Unite și Canada, care s-a ținut în San Antonio, Texas. Nu știu nimic despre patologie, pentru că veni vorba, și, din fericire, organizatorii erau conștienți de acest lucru. M-am dus să vorbesc despre inovație și creativitate, care sunt la fel de importante în patologie ca în oricare alt domeniu.

A fost cea mai mare întrunire a medicilor patologi din lume, cu o participare de aproape patru mii de specialiști. Invitația pe care am

primit-o ca să dau tonul conferinței ca neprofesionist în domeniu a fost ceva unic în istoria Academiei. Mi-a fost adresată deoarece comitetul de organizare a considerat că descoperirea pasiunilor cuiva și creativitatea sunt esențiale în selecția și pregătirea medicilor patologi pentru un viitor pe care nu ni-l putem imagina.

Primul care mi-a adresat invitația de a lua cuvântul la USCAP a fost dr. Jeffrey Myers, un lider în domeniul patologiei. După ce a obținut o diplomă în biologie și titlul de medic, a lucrat la Washington University School of Medicine și la University of Alabama. A mers, pe urmă, la renumita Mayo Medical School, unde, timp de doi ani, a condus un efort colectiv de promovare a inovației, după care s-a transferat în 2006 la University of Michigan, unde este în prezent un membru de frunte al propriului Medical Innovation Center. Vorbește în toată lumea la conferințe organizate de lumea științifică și medicală, este un membru proeminent al unor societăți profesionale, a publicat mult în reviste științifice și a primit numeroase premii și distincții pentru opera sa remarcabilă și contribuțiile sale în domeniu.

Dr. Myers nu se gândea absolut deloc la așa ceva pe când era la liceu. În adolescență, nimic nu putea fi mai departe de intențiile sale decât o carieră medicală, în general, și în patologie, în special. Pasiunea lui era muzica rock și planul său era să cânte într-o trupă de rock. Și o vreme chiar a și făcut-o. Cânta la chitară și vocal, în parte fiindcă era ceea ce-i plăcea să facă, în parte fiindcă umplea un vid din viața lui, care, în acel moment, nu avea nicio direcție. A fost un elev bun, însă adeseori s-a simțit neimplicat în procesul de învățământ.

Mi-a spus că era „departe de un «rock star», însă era categoric un puști dezorientat, care fusese un elev bun, dar cu mintea și sufletul în altă parte. Dacă le-ai fi spus colegilor mei de clasă ori celor cu care cântam rock-and-roll că voi fi într-o zi doctor la Mayo Clinic, ar fi râs cu lacrimi".

În cele din urmă, a decis că era improbabil să reușească în muzică și s-a înscris la colegiu, ca să studieze biologia. A continuat cu o carieră în patologie, pe care o iubește și asupra căreia a avut un impact enorm.

„Dacă îmi iau un răgaz suficient de lung ca să reflectez asupra modului în care se exprimă în prezent cunoașterea timpurie a chemării

mele pentru patologie, văd o combinație bogată de experiențe intim asociate care mă mențin în Elementul meu. În cei șaisprezece ani pe care i-am petrecut la Clinica Mayo, am descoperit că legătura dintre diagnosticul patologic și oportunitățile de leadership și inovație este lansarea mea către Lună! În 1992, am primit un post de conducere și am fost timp de zece ani șeful Departamentului de Anatomie patologică. S-a dovedit a fi fost o perioadă în care am învățat făcând o mulțime de greșeli. Eram impetuos și nerăbdător. În acel timp, am devenit un apărător înfocat al siguranței pacienților și al reducerii erorilor în disciplina noastră. Până la urmă m-am cuminţit și am fost capabil să schimb practica medicală în modalități care au avut un impact direct asupra calității îngrijirii și a serviciilor oferite furnizorilor și pacienților noștri.“

„După un deceniu am renunțat la șefia Departamentului de Patologie anatomică și am preluat un alt rol, de președinte al Grupului de inovație, având misiunea de «a extinde cultura și de a crea un mediu de inovație clinică la Mayo Clinic Rochester». Capacitatea de a influența viitorul disciplinei mele, cel puțin pe plan local, face parte din ceea ce mă menține în Elementul meu. Într-o oarecare măsură, sunt mereu în căutarea următorului lucru mare, nesatisfăcut de soluțiile prezentului. Cât timp pot să îmbin diagnosticul patologic cu oportunitățile de perfecționare continuă, de excelență a serviciilor medicale și inovație în sistemul de sănătate, sunt gata!“

Există un final interesant al poveștii lui Jeff Myers, parțial inspirat de întâlnirea noastră din San Antonio. La câteva luni după cuvântarea mea de la întrunire, a fost la un concert al lui Jeff Beck. La scurt timp după aceea a pus din nou mâna pe chitară, după treizeci și șapte de ani. Și-a dat seama că nu exista niciun motiv să nu revină la Elementul adolescenței sale și a mers la un magazin regional de chitare, de unde și-a cumpărat un Stratocaster model Eric Clapton („Blackie“) și un amplificator Marshall. „Un avantaj al drumului pe care l-am urmat“, mi-a spus el, „este că acum pot să-mi permit chitarele și echipamentul care îmi erau inaccesibile în tinerețe!“ Împreună cu doi membri la fel de vârstnici din Departament, a pus bazele unei formații care cântă piese din anii ’70 și ’80 de rock/blues, printre care compoziții lansate de Cream,

Lynryd Skynryd și The Allman Brothers. „În prezent ne numim Lost in Processing. Am hotărât că nu mai trebuie să aleg între medicină și muzică – poate că le-aș putea face pe amândouă. Deocamdată, văd că muzica nu-mi compromite cariera medicală, descoperind, totodată, că nu sunt acum un muzician mai bun decât eram înainte!“

Experiența lui Jeffrey Myers confirmă faptul că poți avea mai mult decât un singur Element și că le poți iubi pe amândouă în egală măsură. Mai arată că uneori următorul pas înainte presupune să reparcurgi un drum pe care credeai că l-ai lăsat mult în urmă. După cum spuneam, viața nu este liniară.

Urmează-ți spiritul

În orice împrejurări te-ai afla, ai întotdeauna opțiuni. După cum au arătat multe dintre poveștile relatate aici, te poți găsi în cele mai extreme circumstanțe, dar mereu poți să gândești, să simți și să acționezi în mod diferit. Factorul esențial este să faci o mutare – să faci primul pas. Pentru asta, trebuie să privești deopotrivă pe dinlăuntru și pe dinafară. Trebuie să te acordezi cu sinele tău și să fii deschis către direcția pe care o indică spiritul tău.

Unul dintre indiciile cele mai clare că nu ești în Elementul tău este dacă îți simți constant sufletul greu. Această senzație a avut-o cândva fotograful Chris Jordan. Cu câtva timp în urmă, pe când lucra în drept corporatist, fiecare zi îi dădea senzația că „stau pe scaun și acopăr pagini nesfârșite cu împărțiri, un lucru pe care l-am detestat întotdeauna“. De îndată ce a început să practice avocatura, mi-a spus el, „am avut această oribilă lămurire. Aș fi avut-o probabil mult mai devreme, dar nu mi-aș fi îngăduit să ajung până acolo“.

Ironia în cazul lui Jordan este faptul că el și-a găsit adevărata pasiune pe când făcea facultatea de drept. Din păcate, aceasta nu era profesia de jurist. Având de ales între prea multe lucruri, și-a îngropat dorințele în suflet ca să-și poată lua diploma. „Am avut până atunci o serie de starturi ratate și eșecuri și am dorit să-mi demonstrez mie și celor din jur că eram în stare să mă țin de ceva până la capăt. Am ales cel mai rău lucru de care să mă țin. Am petrecut unsprezece ani într-o stare foarte apropiată de depresia clinică, în calitate de avocat corporatist. Chiar de la

început, a fost ceva total nesatisfăcător pentru mine. Nu aveam numai sentimentul că nu contribui cu nimic pe lume, dar în multe situații ceea ce făceam era în directă contradicție cu principiile mele."

Viața profesională a lui Jordan era mizerabilă, dar viața lui în afara serviciului devenea din ce în ce mai plină de sens. A început să exploreze ce putea face noaptea și în weekend cu niște camere foto de format mare, simțindu-se tot mai atras de această activitate. Și-a pus pe pereții din biroul său câteva fotografii, iar firma de avocatură i-a expus câteva poze în sălile de conferințe. „Din când în când, oamenii intrau în biroul meu să-mi spună: «Chris, de ce te ocupi tu cu așa ceva? Ai putea să faci o carieră dărâmătoare de fotograf. De ce ești tu avocat?» Eu râdeam, de parcă i-aș fi auzit glumind, pentru că-mi era teamă să risc."

În ultimă instanță, Jordan și-a dat seama că își asuma un risc și mai mare, unul care până la urmă l-ar fi scos din falsul confort al disperării tăcute. „Pe când mă apropiam de patruzeci de ani, am început să mă tem că nu-mi trăiesc viața. Îmi era frică să nu ajung bătrân și plin de regrete că nu am riscat să trăiesc. În loc să-mi ridice un zid în față, acea teamă a fost ca o enormă cizmă de cowboy ce mi-a tras un șut în fund. Am înțeles că, dacă nu riscam să trăiesc, eram sigur de eșec. În firmele de avocatură pe unde am lucrat am putut să văd indivizi care urmaseră acel drum. Îi vedeam în jurul meu discutând amar despre viața lor îngrozitoare. Am putut să apăs butonul de derulare rapidă și să văd că într-acolo mă îndreptam și eu. M-am gândit că dacă renunț să mai practic avocatura, aveam șanse de cel puțin 50%."

Jordan a plecat de la firmă la sfârșitul lui 2002 cu hotărârea de a reuși în arta fotografică. Ca să fie sigur că nu va mai avea posibilitatea să dea fuga înapoi în avocatură de cum ar fi întâmpinat primele greutăți, și-a dat demisia din barou în ianuarie 2003. Trăind din fondul de studii al fiului său în vârstă de cinci ani (presupunând că va fi capabil să-l recapitalizeze cu mult înainte ca băiatul să aibă nevoie de el), a purces să-și facă o carieră din pasiunea lui. S-a dovedit a nu fi prea ușor. Lucrul cu o cameră fotografică de 9" x 10" era extrem de costisitor – „25 de dolari de fiecare dată când apeși pe declanșator" –, iar costurile celorlalte echipamente erau teribil de mari. Fondul pentru colegiu al copilului s-a isprăvit prin toamnă, fondul de pensie 401(k) al lui Jordan n-a ținut încă

mult timp, iar banii de pensie ai soției sale s-au topit până în vara lui 2004. Cu siguranță, un ins mai temător să stoarcă tot ce se poate din Elementul său și-ar fi căutat în acel moment o muncă în paralel sau măcar o jumătate de normă la Starbucks. Jordan a continuat, totuși, să creadă că avea să se întâmple ceva.

„Eram cu siguranță la podea și arbitrul numărase până la doi. Dar atunci am primit un telefon din partea proprietarului unei galerii de artă, pe nume Paul Kopeikin, de undeva din L.A. Mi-a spus că-mi văzuse lucrările și m-a întrebat dacă nu mă pot repezi cât de curând până în L.A. Am rezervat biletul de avion chiar în acea zi." Kopeikin era îndrăgostit de fotografiile lui Jordan și i-a spus că dorea să le expună cu prima ocazie. Era posibil abia în februarie 2005, ceea ce n-ar fi fost o așteptare teribil de lungă dacă Jordan n-ar fi fost lefter. Oportunitatea era prea bună ca s-o ignore totuși, așa că Jordan și soția lui au solicitat și au obținut câteva carduri de credit. „Am mers mai departe. Știam că urma să am ceva audiență cu lucrările mele, așa că am accelerat. Am zburat prin toată țara ca să fotografiez cu telefonul mobil. Când am ajuns în februarie, aveam datorii de aproximativ 80 000 de dolari."

Lovitura pe care o spera Jordan a venit odată cu expoziția din galeria lui Kopeikin. A vândut în acel februarie destule fotografii ca să-și poată plăti datoriile acumulate cu cardurile de credit. A urmat o expoziție într-o galerie de artă din New York, care i-a adus lui Jordan ceva prosperitate financiară, deși a cheltuit cea mai mare parte din bani ca să realizeze o serie de fotografii caritabile și un album consacrat urmărilor uraganului Katrina, din New Orleans.

Odată ce s-a văzut confirmat de vânzările masive și de aclamațiile criticii de care se bucura acum cu regularitate, Jordan a decis să-și urmeze instinctul și să-și ducă mai departe opera în direcții și mai ambițioase. În toamna lui 2006 a început o serie pe care a intitulat-o *Running the Numbers*. După cum o descrie el, „seria privește cultura americană contemporană prin lentilele austere ale statisticii. Fiecare imagine portretizează o cantitate specifică de ceva: cincisprezece milioane de coli de hârtie de birou (cinci minute de utilizare a hârtiei); 106 000 de conserve din aluminiu (treizeci de secunde de consum) și așa mai departe. Am speranța că imaginile ce reprezintă aceste cantități ar

putea să aibă un alt efect decât numerele brute, ca atare“.

Aceste lucrări erau total diferite de tot ceea ce făcuse Jordan până atunci și, spre consternarea sa, prietenii apropiați nu au fost impresionați. „Primii care au văzut imaginile au avut niște reacții oribile. Unul dintre consultanții mei de mare încredere a spus: «Asta nu e fotografie. Cu siguranță nu este artă. Este un drum care nu duce nicăieri.»“ Și totuși, urmând un drum pe care o apucă adeseori cei care se află cu adevărat în Elementul lor, Jordan și-a ascultat instinctul. A pus în circulație acele fotografii online și atunci a devenit pentru prima dată viral. În primăvara lui 2007, primea sute de mii de hituri pe website-ul său. A trebuit să angajeze un asistent numai ca să răspundă mesajelor de e-mail. Seria i-a schimbat total profilul de fotograf, atingând o audiență cu mult mai largă decât avusese vreodată înainte.

„Mi-am făcut un obicei să bag de seamă când încep să mă simt confortabil făcând un anumit gen de lucrări. Atunci sună toate clopotele de alarmă și-mi dau seama că e timpul să mă aventurez în teritorii necunoscute. Acum sunt într-un astfel de moment. Seria mea *Running the Numbers* începe să devină pentru mine un fel de serviciu zilnic. Încă vreau să fac mai multe, pentru că există și alte probleme pe care mi-ar plăcea să le zugrăvesc, dar nu mai am senzația de risc creator. Unul dintre lucrurile pe care le-am făcut a fost să merg pe Midway Island ca să fotografiez pui de albatros morți, îngropați în plastic. Este un risc creator – lumea artistică nu se prea dă în vânt după fotografii cu pui de păsări morți. Dar când am pus acea artă pe website-ul meu, a fost mai virală decât toate lucrările mele anterioare.“

Chris Jordan și-a găsit Elementul atunci când a hotărât că a risca totul e mai bine decât alternativa. El rămâne în Elementul său printr-o continuă sforțare. Asta l-a condus spre o viață plină de satisfacții, chiar dacă nu neapărat și una confortabilă.

„Există o mulțime de anxietăți ce însoțesc acest proces. Dacă e vreun lucru pe care l-aș spune cuiva care vrea să riște pentru a face ceea ce iubește, ar fi să se obișnuiască să suporte anxietatea.“ Este prețul plătit pentru a-ți permite să răspunzi la întrebarea „Ce urmează?“. Dar efortul de a plăti acel preț te poate conduce la un cu totul alt nivel de împlinire.

După cum ne arată povestea lui Chris Jordan, pot să existe riscuri

atunci când apuci pe calea cea grea către Elementul tău. Dar ex istă alte genuri de riscuri dacă ignori chemarea spiritului tău. Dacă ştii care-ţi este Elementul, îl poţi ignora numai aruncând la gunoi acele părţi din tine pe care le cheamă acesta. Rezultatul poate fi o grea durere spirituală, care te trage înapoi, când ar trebui să fie un impuls de energie care te propulsează înainte. Ca şi în cazul lui Jeffrey Myers, povestea lui Jordan ilustrează principiul conform căruia punctul tău de start nu-ţi determină cursul ulterior al vieţii.

Exerciţiul 14: Planul tău iniţial de acţiune

Dacă ai ţinut pasul până acum, ai acumulat deja materiale, imagini, idei şi sentimente din cele treisprezece ex erciţii anterioare şi cele peste cincizeci de întrebări din carte. Îmi este imposibil să ştiu, desigur, ce stadiu ai atins în propriile tale reflecţii legate de găsirea Elementului tău. Poţi fi de-acum pe deplin lămurit în ceea ce priveşte direcţia în care doreşti să te îndrepţi şi locul în care vrei să ajungi. În egală măsură, este posibil să mai treci încă în revistă o serie de posibilităţi şi să fii mai sigur de unele lucruri decât de altele. Poţi să ai o idee mai clară despre aptitudinile tale decât cea privind pasiunile tale, de ex emplu, sau invers. Indiferent în ce stadiu ai ajuns, ia-ţi un răgaz ca să revezi toate ex erciţiile pe care le-ai făcut până acum şi fă un inventar al lucrurilor pe care crezi că le-ai descoperit. În acest scop:

- Ia încă o coală mare de hârtie şi desenează pe ea patru cercuri mari. Trasează-le astfel încât să se intersecteze în centru şi să creeze un spaţiu comun. Poate îţi aminteşti din şcoala primară că aceasta se numeşte o diagramă Venn.
- Dă fiecărui cerc un nume: aptitudini, pasiuni, atitudini şi oportunităţi.
- În fiecare cerc, scrie patru sau cinci propoziţii care ex primă ce trebuie să faci în continuare ca să-ţi adânceşti înţelegerea acelei regiuni a sinelui tău. Fă ca aceste propoziţii să fie cât mai practice posibil.
- Trebuie să te gândeşti serios să iniţiezi în timp toate acele acţiuni. Dar ce faci mai întâi?
- Priveşte cu atenţie toate aceste propoziţii şi reflectează cât timp

dorești asupra lor. Când ești gata, așază-le în ordinea priorităților. Poți să le atribui un număr sau o culoare de cod – funcționează oricum.

- Când ești mulțumit de prioritățile stabilite, scrie prima prioritate din fiecare cerc în partea centrală, unde se intersectează cercurile.
- Consideră acești patru pași drept planul tău inițial de acțiune.
- Ține minte: nu poți să planifici întregul parcurs – doar pașii următori.

Un motiv important să-ți păstrezi niște opțiuni deschise este acela că nu te limitezi pe viață la un singur Element. Unii oameni descoperă că iubesc în egală măsură mai multe lucruri; alții, că pasiunile lor se schimbă și evoluează. Descoperind acum Elementul tău nu înseamnă că ești ferecat în el pentru totdeauna. De fapt, când te întrebi „Ce urmează?“, întrebarea poate ușor să devină „Ce altceva?“

Ce altceva?

Mai devreme, am vorbit despre spectaculoasa tranziție a lui David Ogilvy de la agricultură la publicitate. Mai sunt încă mulți alții. Martha Stewart, de exemplu, și-a început cariera ca model, un job pe care și l-a luat ca să-și plătească acea parte din costul studiilor la Barnard College (unde a studiat arta, istoria europeană și istoria arhitecturii) care nu era acoperită de bursa ei. A continuat modellingul după absolvire, apărând în reclame tipărite și video pentru șamponul Breck, pentru Clairol și chiar pentru țigările Tareyton. Abilitățile sale de guru stilist n-au ieșit la iveală până când nu s-a mutat, după mulți ani, cu soțul său în Westport, Connecticut, unde a renovat o casă țărănească din 1805, pe care au cumpărat-o acolo. Asta a condus-o la o afacere de catering, care a pus în valoare pasiunea sa pentru mâncare, după care a urmat o serie de cărți în care s-au combinat cele două pasiuni și care au servit de trambulină pentru imperiul de lifestyle pe care-l conduce în prezent.

Janet Robinson (nicio legătură de rudenie) era profesoară la o școală publică din New England când s-a hotărât se intre în lumea afacerilor, ocupând o funcție de manager comercial la The New York Times Company. Deși este posibil să fi fost o profesoară extrem de dinamică,

abilitățile sale în afara clasei s-au dovedit a fi, de asemenea, considerabile. A avansat din poziția de manager comercial la cea de prim-vicepreședinte al departamentului de publicitate și marketing de la The New York Times Company Women Magazine Group, după care a ajuns manager general al ziarului *New York Times*, iar în prezent este președinte și director general executiv la The New York Times Company. Este cu regularitate clasată printre cele mai puternice femei din mass-media și încă îi mai învață pe oameni câteva lucruri.

Spre deosebire de Jeffrey Myers, Taryn Rose și-a planificat o carieră medicală încă de când era mică. Tatăl ei era medic patolog și toată lumea a presupus că va urma drumul acestuia. A studiat la USC Medical School și a făcut rezidențiatul în chirurgie ortopedică. Zilele lungi cât a stat în picioare purtând pantofi cu toc și numărul mare de paciente pe care le-a tratat și ale căror maladii erau legate de încălțămintea pe care o purtau au dus-o în pragul unei epifanii: trebuie să existe un mod de a face pantofi care să arate bine și în care să te simți bine – iar ea era persoana potrivită să-i inventeze.

În următorii trei ani a elaborat un plan de afaceri pentru compania producătoare de încălțăminte ce-i poartă numele, care în scurt timp a dobândit prestigiu și a devenit o marcă extrem de populară. Revista *Fast Company* a desemnat-o numărul unu dintre cele „25 Women Entrepreneurs Who Are Changing the Game“. Pe listă nu mai figurează niciun alt medic ortoped.

Ieșirea din tipare

Este un fapt că toți avem tendința de a ne categorisi și eticheta unii pe alții în funcție de vârstă, accent, înfățișare, gen, apartenență etnică și mai ales în funcție de ocupație. Când oamenii fac cunoștință, cea mai frecventă întrebare este „Cu ce te ocupi?“, după care își ajustează atitudinea în funcție de răspuns. Ne putem distribui ușor pe noi înșine în diferite roluri după același tipar. Motivul pentru care mă opun să sugerez în această carte anumite „tipuri“ particulare de oameni este acela că rareori există o deplină potrivire a tipului pentru fiecare individ concret. Chiar și așa, oamenii tind să intre în rol odată ce le-a fost aplicată o etichetă, în virtutea efectului Barnum.

O companie de consultanță din Statele Unite pe care o cunosc desfășoară un program reușit de capacitare a unor grupuri din diferite companii să stabilească împreună priorități și strategii. O caracteristică a procedurii lor este aceea că membrii grupurilor nu poartă ecusoane. Poți să lucrezi cu directorul executiv al altei companii sau cu directorul financiar ori cu un agent de vânzări oarecare fără să știi cu cine ai de-a face. Motivul este intenția de a determina grupul să se concentreze asupra calității contribuțiilor fiecăruia mai degrabă decât asupra rolului și statusului lor.

Exercițiul 15: Scrisoare către un susținător

Neuitând cele de mai sus, încearcă următorul exercițiu.

Imaginează-ți că nu ești tu, ci altcineva care te-a cunoscut și care a avut timp să-ți afle interesele, atitudinile, speranțele și aspirațiile. Imaginează-ți că acea persoană îi scrie despre tine cuiva interesat să-ți susțină planurile de viitor. Acea persoană nu are nicio idee preconceptă despre tine, însă ar dori să știe mai multe.

Scrie despre tine la persoana a treia: de exemplu, „Ken (sau oricare ar fi numele tău real) agreează în mod deosebit...“. Nu menționa date legate de tine, precum vârsta, genul, apartenența etnică, mediul familial sau situația ta curentă. Menționează interesele, capacitățile și aspirațiile tale și ce simți că trebuie să înveți și ce ți-ar plăcea să experimentezi în continuare. Descrie calitățile tale personale, realizările pe care le prețuiești cel mai mult și oportunitățile pe care sperи să le ai în viitor.

Redactează scrisoarea cât poți de repede, folosind tehnicile paginilor matinale și scrierea automată. Enunță cât poți de multe idei. Nu-ți bate capul cu redactarea. În timp ce faci asta, uită-te încă o dată pe analiza ta SWOT din Capitolul 7, pentru idei și inspirație. Ține minte să scrii așa cum ar scrie despre tine altcineva lipsit de ideile preconcepute pe care le-ar putea avea despre tine prietenii apropiați, familia sau oamenii cu care lucrezi în prezent. Încearcă să te vezi într-o lumină proaspătă, așa cum ar putea s-o facă altcineva.

După ce ai terminat scrisoarea, citește-o până la capăt și fă o listă cu ideile principale pe care le-ai enunțat. Folosește-le ca să trasezi o hartă mentală a pașilor pe care ți-ar plăcea să-i faci ca să afli mai multe despre

interesele și aptitudinile tale și partea următoare a propriului tău traseu. Uită-te pe fiecare dintre ele și întreabă-te cum ai putea să le realizezi.

Când „următoarea“ este singura opțiune

Adeseori, unul dintre cele mai semnificative motive de a evita să afli „ce urmează“ este faptul că nu ai nevoie să afli. Ceea ce faci în prezent poate că nu îți luminează viața, dar e destul de bine. Și, mai important, îți oferă siguranță – îți aduce un venit frumușel, colegii te respectă, comunitatea te definește ca pe un om de succes. Impulsul pur și simplu lipsește, oricât de mult ți-ar plăcea să afli dacă ai fi în stare să tricotezi, să conduci un spa ori să predai engleza ca a doua limbă. Dacă lumea ta s-ar întoarce pe dos... poate. Dar lucrurile merg bine. De ce să le dai peste cap?

Poate că e ceva de învățat de la aceia care și-au văzut lumea întoarsă pe dos. Mark Frankland, de exemplu, putea să nu-și fi descoperit niciodată adevărata lui pasiune, dacă nu s-ar fi trezit dintr-odată șomer. Mark scrisese cândva un cântec pentru soția lui, în care a inserat un proverb african: „Viața e ca și cum ai mânca un elefant; trebuie s-o faci îmbucătură cu îmbucătură“. Nu și-a dat seama atunci, însă aceste versuri au surprins esența căutării sale a Elementului lui.

„Cred că, parțial, procesul de depășire a unui mare obstacol“, mi-a spus el, „nu este să contempli cât de mare este problema, ci să încerci să afli pasul următor pe care trebuie să-l faci. Uneori este un pas uriaș, iar alteori este unul foarte mic. Câteodată, un lucru minuscul poate să producă mari schimbări în viața ta.“

Muzica a jucat un rol-cheie în lumea lui Mark de la o vârstă foarte fragedă. Din păcate, și marile obstacole. „Mereu am cântat. Ori de câte ori mă aflam pe scenă, rolul meu era să cânt. Pe când eram la școala primară, participam la un concurs numit Muir Cup. În fiecare an, medaliile de aur și de argint le-au luat copiii cu an mai mari decât mine. În ultima clasă de la școala primară, era anul meu să câștig medalia de aur, pentru că mi se acordase medalia de bronz în anul precedent, iar cei doi elevi din fața mea se mutaseră la gimnaziu. Atunci învățătoarea mea a hotărât să mă pedepsească, pentru că nu mi-am făcut tema sau ceva de genul acesta, și nu m-a lăsat să particip la concurs. Îmi amintesc și acum

episodul ca pe un moment semnificativ din viața mea.“

O altă complicație a fost faptul că Mark provenea dintr-o familie destrămată. Mereu a încercat să obțină aprobarea tatălui său, inclusiv în alegerea carierei, care l-a dus departe de muzică.

„Mi-am petrecut mai mulți ani încercând să urmez o carieră de care tatăl meu să fie mândru. El este inginer topograf și a construit spitale private prin toată țara. Am încercat să-mi găsesc o ocupație care să-mi fi adus un dram de aprobare din partea bătrânului. Mă străduiam să fiu băiat bun, dar nu eram un băiat bun fericit.“

„Am avut tot felul de ocupații. Ultimul lucru pe care l-am făcut a fost producția de televiziune, despre care mulți ar crede că este un job foarte incitant. Când mă ocupam de latura creativă a afacerii, era bine, dar foarte curând situația financiară a companiei la care lucram s-a degradat până pe punctul în care nu mai putea să producă alte programe și am ajuns să mă ocup de vânzări. Am făcut asta timp de opt ani, pentru că se câștiga bine și, în acel moment, aveam nevastă, copil, câine – tot tacâmul. Părea o nișă bună pentru mine, dar a existat mereu acel gen de sâcâitoare dezamăgire din străfundul minții. Nu aveam sentimentul unui scop în viață. Când situația de la serviciu a ajuns într-un punct în care am început să mă rătăcesc, aveam în față două opțiuni: să-mi păstrez un job care nu-mi plăcea ori să-mi găsesc un alt serviciu în aceeași industrie. Niciuna nu mă atrăgea.

Ulterior, opțiunile au devenit și mai puține, pe măsură ce a fost tot mai limpede că jobul lui Mark urma să fie desființat.

„Lucrurile au început să se clarifice încet, dar între timp începusem să cânt din nou. Când eram beat, cântam la o cârciumă de cartier o melodie despre un gnom din grădină. La atât se reducea cariera mea muzicală. Dar întotdeauna am obișnuit să compun cântece pentru nunțile și petrecerile de bar mitzvah din familie. Cântam cu plăcere treaz în fața familiei, dar nu în fața unei mulțimi de necunoscuți. Am compus un cântec pentru a paisprezecea aniversare a surorii mele și l-am cântat la petrecerea aniversară, ceea ce însemna că a trebuit să cânt și în fața câtorva colegi. Toți au reacționat foarte favorabil. Mai târziu, când am fost la o petrecere cu microfonul deschis amatorilor și mi-am croit prin băutură drumul spre cântecul meu despre gnomul din grădină, cineva a

spus: «De ce nu cânți acel cântec despre sora ta?» Când situația de la serviciu a început să se înrăutățească, mi-am amintit că-mi petrecusem tinerețea disecând înregistrările muzicale. Acum m-am gândit dacă n-aș putea merge un pic mai departe în această direcție.“

„Soția mi-a sugerat că, în loc să frecventez niște cursuri serale de producție muzicală, ar trebui să obțin o diplomă. Locuiesc la vreo treizeci de kilometri în sudul Londrei, unde se află The Academy of Contemporary Music, cotată drept prima școală de rock din Europa. Am luat-o cu mine pe fiica mea de paisprezece ani ca să mă susțină când m-am dus să arunc o privire prim prejurul școlii. Atunci am descoperit că era acolo și o școală de business. Era oarecum o coincidență hazlie, dar trebuie să-ți faci singur norocul.“

Aruncat în acest mediu pentru că munca pe care se bazase până atunci nu mai era disponibilă, Mark a descoperit inspirația care-i lipsise în cea mai mare parte din viața lui profesională. Se confrunta cu o enormă provocare într-un moment critic al vieții sale – în bună măsură ca și cum ar fi trebuit să mănânce un elefant –, dar, pentru că făcea ceva care conta atât de mult pentru el, a găsit elanul, hotărârea și atitudinea de care era nevoie să reușească. S-a înmatriculat la școală la cursurile de zi, bazându-se pe susținerea financiară a soției sale – ceea ce era un aspect critic, deoarece plata ipotecii avea să fie mult mai dificilă decât fusese pe când el lucra în vânzări –, și a obținut o diplomă atât în componenta creatoare, cât și în cea comercială a industriei muzicale. Disertația sa finală i-a dăruit cea mai clară orientare de până atunci.

„Disertația mea se referea la motivele pentru care creativitatea și credința că poți fi oricine dorești sunt atât de răspândite în școlile primare și la modul în care ele ți se șterg treptat din suflet. Următoarea oportunitate de care dispui ca să-ți împlinești unele dintre hobby-urile tale, dăruindu-le tot timpul disponibil, se ivește abia când ajungi la pensie. Nu mi-am putut da seama de ce se întâmplă astfel. Știam, privind lungile șiruri de oameni care stăteau la coadă ca să participe la «The X Factor» sau la «Britanicii au talent», că oamenii erau flămânzi să-și găsească un scop.“

Asta l-a inspirat pe Mark să înființeze Good Gracious Music, o casă de discuri menită să-i ajute pe oameni să-și îndeplinească visele latente de a

înregistra și de a lansa piese muzicale. „Mi-am înființat compania ca să încerc să-i încurajez pe oameni să creadă că nu trebuie să devii un superstar rock ca să te bucuri de plăcerea de a cânta și de a lansa albume, mai ales în în lumea autopublicării pe internet de astăzi. Good Gracious Music se concentrează în prezent pe descoperirea unor oameni trecuți de treizeci de ani, care au fost membrii unor trupe în adolescență, ca să-i aducem iar în studioul de înregistrare și să-i facem să compună din nou."

Pe când era mai tânăr, Mark nu era dispus să încerce să reușească în industria muzicală. A lăsat ca simțul obligațiilor față de ceilalți să-i copleșească dorința de a-și explora cea mai mare pasiune a sa. Dar, confruntat cu șomajul și cu pierderea plasei sale de siguranță, s-a hotărât că venise vremea potrivită să mănânce un elefant. Soția lui și-a folosit dibăcia financiară ca să se asigure că-și puteau plăti facturile și a fost sprijinit de toată lumea din familie – inclusiv de tatăl său, căruia Mark încercase atât timp să-i fie pe plac stând departe de muzică.

Mulți ani după ce o profesoară i-a furat visul de a scoate aur din muzică, Mark Frankland și-a găsit o ocupație în domeniul pe care-l iubește. Good Gracious Music se află în cel de-al patrulea an de activitate și crește în fiecare an. Chiar dacă lucrurile au mers un pic mai bine în vechiul său job, n-ar fi putut să facă niciodată lucrul pentru care fusese menit.

Cred că este aici un mesaj valabil pentru noi toți. Deși există adeseori un risc asociat cu îndreptarea străduințelor tale prezente într-o nouă direcție, care se aliniază mai bine cu pasiunile tale, foarte puține întreprinderi sunt lipsite de riscuri în zilele noastre. Chinezii numesc un job care îți este garantat pe viață „blid de orez făcut din fier". Dar câte asemenea joburi există realmente, mai ales într-o epocă de incertitudine economică globală?

În același timp, aud cu regularitate poveștile unor oameni precum Mark Frankland care, odată ce s-au trezit fără un job „sigur", descoperă o cale de navigație prin incertitudinea financiară pentru a crea ceva nou și semnificativ pentru ei.

Deși eu nu aș susține niciodată ideea ca tu să renunți la orice grijă față de siguranța zilei de mâine, dacă simți că lucrul pe care urmează să-l

faci pentru tine ți-ar putea oferi mult mai multe satisfacții decât cele de care ai parte în prezent, poate că ar trebui să iei în calcul un salt, cu speranța că plasa de siguranță își va face apariția. Seamănă puțin cu filosofia care spune să-ți trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima. Este, desigur, o teză ridicolă. Dacă mi-aș trăi fiecare zi ca și cum ar fi ultima, stilul meu de viață ar grăbi, probabil, sosirea adevăratei ultime zile din viața mea. Chiar și așa, necesitatea poate să dea naștere unei neașteptate creativități. Îți poate da exact ghiontul de care ai nevoie, nu numai să te întrebi, ci și să găsești răspunsul la întrebarea „Ce urmează?“

Mamiferul maleabil

În Capitolul 2, am sugerat o caracteristică prin care ființele umane se deosebesc în mod accentuat de restul formelor de viață de pe Pământ. Iată încă una, la care poate că nu te-ai gândit. Suntem practic unici printre mamifere prin faptul că venim pe lume când încă nu suntem pregătiți să-i facem față. Cu toții am văzut imagini ale unor mânji, la câteva ore după naștere, stând pe picioarele lor ca niște scobitori și sărind de colo-colo. Cățelușii par îndemnați să roadă mobila (și să apară pe YouTube) din clipa în care ies din pântecul mamei. Pe de altă parte, nou-născuții nu fac aproape nimic. Noi ne putem holba la ei cuprinși de uimire, dar este în mod categoric o interacțiune unilaterală. Și mai semnificativ, lăsați de capul lor, majoritatea nou-născuților nu ar supraviețui mai mult de două zile.

„În multe privințe, copilașul tău este mai degrabă un fetus decât un prunc“, spune dr. Harvey Karp în cartea sa *The Happiest Baby on the Block*. „Dacă ați fi putut să amânați nașterea cu numai trei luni, copilul vostru s-ar fi născut cu capacitatea de a zâmbi, de a gânguri și de a flirta. (Cine nu și-ar dori asta în prima zi de viață a copilului său!)“

Dr. Karp își dă seama, firește, de faptul că întârzierea nașterii cu trei luni este o imposibilitate fizică. Este, la urma urmei, doctor. A ajuns să creadă totuși, cu fermitate, că toți bebelușii, mai ales aceia care suferă de colici, ar avea de câștigat în urma unui „al patrulea trimestru“ într-o situație cât mai asemănătoare cu un uter. Pentru a se ușura tranziția din uter spre lumea exterioară, el recomandă cinci proceduri care activează „reflexul de calmare“ – înfășare, ogoire, legănare, ținerea copiilor pe o

parte a corpului și permisiunea de a suge. Milioane de părinți au urmat sfaturile doctorului Karp și le-au folosit ca să ușureze drumul copiilor lor – și al lor.

Această idee a celui de-al patrulea trimestru este o metaforă plină de forță a situației în care ne trăim viața în condiții optime. Ex act așa cum un bebeluș nu este cu adevărat „gata" când iese din pântecul mamei, niciunul dintre noi nu și-a încheiat creșterea și evoluția, chiar dacă ne îndreptăm spre maturitatea fizică. Indiferent cum te simți acolo unde te afli acum, sunt mari șanse ca munca ta cea mai reușită și mai valoroasă să fie încă înaintea ta.

Gândiți-vă la Ghandi. Ca avocat, a făcut o treabă foarte bună în fruntea nesupunerii civice timp de mulți ani. Dar n-a avut un impact real asupra Indiei și în restul lumii până la șaizeci și unu de ani, când a condus un marș pe o distanță de aproape patru sute de kilometri, în semn de protest față de supunerea țării sale de către britanici.

Gândiți-vă la Frank McCourt. A avut o frumoasă carieră de profesor, care a durat decenii. Abia când a trecut de șaizeci de ani McCourt a ajuns să fie renumit în lume în calitate de autor al bestsellerului *Angela's Ashes*.

Civic Ventures este un „grup de ex perți care se ocupă de generația sporului demografic din anii 1950 – așa-numiții *boomers* – de muncă și angajare socială". Recunoscând că oamenii care au în spate lungi cariere sunt capabili să contribuie cu și mai mult, Civic Ventures a lansat o serie de programe care să demonstreze „valoarea ex perienței în soluționarea unor serioase probleme sociale". Printre acestea se numără website-ul lor, encore.org, care culege resurse, legături și o însuflețitoare colecție de povești personale; o inițiativă academică de recalificare a boomerilor pentru cariere noi; și burse care atribuie unor profesioniști ex perimentați sarcini pe termen scurt în organizațiile de angajare socială.

Unul dintre programele lor cele mai semnificative este Civic Ventures' Purpose Prize, un premiu de 100 000 de dolari acordat anual unui număr de cinci câștigători de peste șaizeci de ani, care „schimbă lumea". Unul dintre premiații din 2011 este Randal Charlton. După cât se pare, Charlton a îmbrățișat ideea de a-și urma inspirația indiferent în ce

direcție l-ar mâna. A fost toată viața jurnalist specializat pe teme științifice, a păzit vacile de lapte pentru un șeic saudit, a inițiat un club de jazz și a înființat mai multe companii. Una dintre aceste companii a avut un enorm succes când a făcut prima ofertă publică de acțiuni la bursă, ceea ce i-a permis să se pensioneze. Singura problemă era că viața de pensionar i s-a părut plicticoasă. „Nu eram pregătit să joc golf sau shuffle-board", mi-a spus el. „Nu jucam destul de bine. Am simțit că am nevoie de un țel."

În loc să-și găsească țelul într-un hobby liniștit, Charlton s-a hotărât să-i facă o vizită președintelui Universității Wayne State din Detroit, ca să-l întrebe dacă școala îi poate găsi ceva de făcut. După cum s-a văzut, președintele socotea că exista un domeniu care ar beneficia mult de numeroasele abilități ale lui Charlton. Peste puțin timp, era director executiv al TechTown, un incubator de afaceri din centrul orașului Detroit, având misiunea de a contribui la redresarea economiei devastate a orașului. Randal a subliniat că, în pofida largii sale experiențe în afaceri, puține lucruri îl calificau pentru o astfel de funcție. „Nu contează", i-a spus președintele, „vei învăța."

Randal nu doar a învățat, ci a prosperat – și pe parcurs a găsit o sursă generoasă de inspirație. „A fost probabil unul dintre cele mai satisfăcătoare joburi din cariera mea. Am făcut o mulțime de greșeli de-a lungul carierei mele – toată lumea le face. Fiind în măsură să transmit învățăturile din acele greșeli unor antreprenori mai tineri, am făcut ceva incitant, care mi-a oferit mari satisfacții. Mai presus de toate, mă aflam în Detroit, unde era în plină desfășurare o implozie economică. Era un oraș în care fiecare nouă afacere era sărbătorită ca o victorie în Super Bowl. Am avut un formidabil sentiment de împlinire."

„Detroit avea un șomaj de 20% și un alt mare procent de angajați cu joburi temporare, precum și probleme rasiale – iar mai presus de toate era prăbușirea aproape totală a industriei auto. Toate astea cereau să formăm o cultură antreprenorială mai largă aici, în Detroit, iar noi, cei de la TechTown, suntem epicentrul acestui proces."

Organizația TechTown, pe care a moștenit-o Charlton, avea puțini participanți și dispunea de și mai puține resurse. În prezent, în sediul TechTown există două sute cincizeci de spații închiriate, iar TechTown a

pregătit mii de întreprinzători și i-a ajutat pe clienții săi să obțină peste paisprezece milioane de dolari. TechTown a fost un jucător important în revitalizarea orașului Detroit și a servit drept model pentru alte incubatoare antreprenoriale care au apărut pe scenă ulterior.

„Mi-a oferit multe satisfacții faptul că m-am pus la încercare târziu în carieră. Odată ce începi să te simți prea confortabil într-un job, ai grijă, pentru că s-ar putea să mergi în gol, cu motorul decuplat, fără a-ți folosi toate resursele mentale și fizice spre a-ți servi cel mai bine interesele."

După cum arată toate aceste exemple, viața ta nu trebuie să înainteze pe o singură pistă. Nu ești limitat la un singur Element toată viața. Unii oameni descoperă că iubesc mai multe lucruri în egală măsură: alții că pasiunea lor se schimbă și evoluează. Descoperirea Elementului tău acum nu înseamnă că ești încremenit în el pe vecie. Viața ta poate să fie cu multe fațete, evolutivă și într-un proces constant de creștere și de extindere a posibilităților.

Câteva întrebări

- Ce experiențe noi, pe care încă nu le-ai avut, ți-ar plăcea să le ai?
- Există lucruri pe care ți-a plăcut să le faci în trecut și pe care ți-ar plăcea să le încerci din nou?
- Ce te oprește?
- Dacă ar fi să nu dai greș, ce ți-ai dori cel mai mult să realizezi?
- Cum te-ai putea adapta unei schimbări de circumstanțe financiare?
- La ce resurse de rezervă ai putea să apelezi dacă este absolut necesar?
- Ce urmează?

---

[13] În limba engleză, *pathologist* înseamnă atât patolog – medic specializat în depistarea cauzelor și a simptomelor diferitelor maladii –, cât și medic legist – cel care efectuează autopsii și stabilește cauzele unui deces. Nimic din context nu pare să se refere la medicina legală, motiv pentru care am ales doar prima semnificație (n.t.).

10

O viață plină de pasiune și cu un țel

Am pus la începutul cărții întrebarea câți oameni au trăit vreodată. Am spus că, atât cât se poate estima, este posibil să fi existat aproximativ între optzeci până la o sută zece miliarde de oameni. Și totuși, fiecare dintre noi este unic și fiecare viață este diferită. Darul condiției umane este faptul că avem adânci resurse creatoare și, prin intermediul lor, ne putem mereu transforma viața, dacă alegem s-o facem. Dacă ținteşti să schimbi întreaga lume sau lumea ta interioară, limitele îți sunt impuse în egală măsură de imaginația ta și de împrejurările curente în care te afli. Acest fapt a fost adevărat pentru toți oamenii încă de la începuturile istoriei umanității.

Propria ta expediție n-a mai fost întreprinsă niciodată înainte. Dar natura trecerii prin viață este la fel de străveche pe cât este umanitatea însăși. De-a lungul vremii, scriitori și filosofi au scos la iveală aceleași principii, care se află în miezul tuturor marilor mituri și povești despre aventura și împlinirea omului. Identificarea acestor principii se află în centrul scrierilor lui Joseph Campbell despre Periplul Eroului. După cum se exprimă el, „o viață bună este un șir de peripluri eroice. Iar și iar, ești chemat pe tărâmul aventurii. Ești chemat spre noi orizonturi. De fiecare dată se pune aceeași problemă: am destul curaj? Apoi, dacă îndrăznești, pericolele te așteaptă, dar și ajutorul, împlinirea sau eșecul. Întotdeauna există posibilitatea unui fiasco. Dar există și posibilitatea extazului".

Toate expedițiile implică riscuri și nu le poți anticipa pe toate. Ele implică, de asemenea, și oportunități, neputând să le prevezi nici pe acestea în totalitate. Poți numai să-ți fixezi o direcție și să faci primii pași. După care trebuie să rămâi deschis față de riscuri și posibilități și să fii dornic să reacționezi față de ambele. Așa funcționează mecanismul procesului de creație și modul în care capătă formă procesele organice. La asta se gândea Martin Luther King când a spus: „Fă primul pas cu credință. Nu trebuie să vezi scara până la capăt, doar fă primul pas".

Deși nu poți să prevezi viitorul, merită să privești înainte. Cât de lung socotești că va fi periplul tău? Din fericire, în mod normal nu știm. Dar, dacă totul merge bine, poți să trăiești optzeci, nouăzeci sau poate o sută de ani. Poate să pară un timp îndelungat, dacă în prezent ești plictisit sau frustrat de viața ta. Dar, la scară cosmică, e mai puțin decât o bătaie de

inimă. Speri să te bucuri de viață ori numai s-o înduri? Unii oameni detestă bătrânețea, desigur, care presupune greutățile ei. După cum a spus actrița Bette Davis, „bătrânețea nu e pentru inimile slabe“. Chiar și așa, după cum spune un vechi proverb, „să nu regreți că îmbătrânești: este un privilegiu refuzat multora“. Și este.

Cineva a spus odată că, ori de câte ori arunci o privire peste datele din viața cuiva, partea cea mai importantă este cea din mijloc. Ce a făcut ca să completeze acea parte? Este o bună întrebare pe care să ți-o pui. Sunt câteva lecții importante de învățat de la oamenii care se află la sfârșitul periplului lor și care știu.

Bronnie Ware este scriitoare și a lucrat mulți ani în medicina paliativă. Pacienții săi sufereau de boli incurabile și știau că erau pe moarte. Ea avea grijă de ei de-a lungul ultimelor lor trei până la douăsprezece săptămâni de viață. Oamenii trec printr-un proces de evoluție, spune ea, când se confruntă cu propria mortalitate. „Am învățat să nu subestimez niciodată capacitatea de evoluție a cuiva. Unele schimbări erau fenomenale. Conform așteptărilor, fiecare pacient avea ex perienț a unei varietăți de emoții: negare, teamă, furie, regret și mai multă negare și, în cele din urmă, acceptare. Fiecare pacient își găsea, totuși, pacea înainte de ultima suflare, fără ex cepție.“

Când îi întreba dacă regretau ceva sau dacă ar fi dorit să facă în viață ceva într-un mod diferit, o serie de teme ieșeau la iveală mereu. Iată-le pe cele mai frecvente:

AȘ FI VRUT SĂ AM CURAJUL DE A TRĂI O VIAȚĂ PE POTRIVA MEA, NU VIAȚA PE CARE CEILALȚI AU AȘTEP TAT SĂ O DUC

Acesta era cel mai frecvent regret dintre toate. Când oamenii își dau seama că viața lor se apropie de sfârșit și privesc în urmă, adeseori înțeleg cât de multe dintre visele lor au rămas neîmplinite. „Majoritatea oamenilor nu și-au realizat nici măcar jumătate din visele lor și au trebuit să moară știind că așa s-a întâmplat din cauza alegerilor pe care le-au făcut sau nu le-au făcut.“

AȘ FI VRUT SĂ NU MUNCESC ATÂT DE MULT

Replica a venit din partea fiecărui pacient de gen masculin din câți a îngrijit. Le-au lipsit copilăria și compania partenerelor de viață. Și femeile

au vorbit despre acest regret. Dar cum majoritatea aparţineau unor generaţii mai vechi, multe dintre paciente nu aduseseră bani în casă. „Toţi bărbaţii regretau profund faptul că şi-au petrecut atât de mult din viaţă suportând monotonia muncii.“

AŞ FI VRUT SĂ AM CURAJUL DE A-MI EXPRIMA SENTIMENTELE

Mulţi oameni şi-au reprimat sentimentele ca să păstreze pacea în relaţiile cu ceilalţi. Drept urmare, au dus o viaţă pe care nu şi-au dorit-o şi n-au ajuns cei care ar fi trebuit să devină. „Mulţi s-au ales cu boli legate de amărăciunea şi resentimentele pe care le-au nutrit în consecinţă.“

AŞ FI VRUT SĂ PĂSTREZ LEGĂTURILE CU PRIETENII MEI

Mulţi oameni nu au preţuit toate beneficiile aduse de vechile prietenii până în ultimele lor săptămâni de viaţă şi nu întotdeauna a mai fost posibil să dea de urma lor. Mulţi au ajuns să fie atât de prinşi în vieţile lor încât au lăsat să se stingă, peste ani, nişte prietenii de aur. „Erau multe regrete profunde legate de faptul că nu le-au acordat prietenilor timpul şi efortul pe care le meritau. Tuturor le lipsesc prietenii atunci când sunt pe moarte.“

AŞ FI VRUT SĂ-MI PERMIT SĂ FIU MAI FERICIT

Mulţi oameni nu-şi dau seama până spre sfârşitul vieţii că fericirea este o alegere. Au rămas ferecaţi în vechi modele şi obiceiuri. „Aşa-numitul «confort» al obişnuinţei s-a revărsat în emoţiile lor, la fel şi în viaţa lor fizică. Frica de schimbare i-a făcut să se prefacă faţă de ceilalţi, dar şi faţă de ei înşişi, că erau mulţumiţi, când în adâncul lor tânjeau să râdă cu poftă şi să se prostească iar în viaţă.“

Experienţa lui Bronnie Ware căpătată în relaţia cu pacienţii în stadiu terminal sugerează câteva învăţăminte simple, dar importante pentru cei care mai au încă mult de trăit. Iată câteva dintre ele:

RESPECTĂ-ŢI VISELE

Este important să încerci să-ţi respecţi măcar unele vise pe parcurs. Profită de oportunităţile care ţi se ivesc, mai ales când eşti sănătos. Sănătatea oferă o libertate de care îşi dau seama foarte puţini, până când şi-o pierd.

REDU POVARA

Simplificând stilul tău de viață și făcând alegeri chibzuite de-a lungul drumului, este posibil să reduci lista lucrurilor pe care crezi că trebuie să le dobândești și să le ai ca să duci o viață împlinită. Creând mai mult spațiu și timp în viața ta, poți să descoperi că devii mai fericit și mai deschis față de noi oportunități.

PREȚUIEȘTE PROPRIA TA VIAȚĂ ȘI SENTIMENTELE TALE

Nu poți să controlezi reacțiile celorlalți. Chiar dacă inițial oamenii pot să reacționeze urât când vorbești sincer despre sentimentele tale, până la urmă sinceritatea ta duce relația la un nou nivel, mai sănătos. Sau elimină relațiile nesănătoase din viața ta. Indiferent cum, tu ai de câștigat.

PREȚUIEȘTE-I PE CEI DRAGI

Când oamenii se confruntă cu apropierea morții, doresc să-și lase situația financiară cât mai în ordine posibil, de obicei în beneficiul celor pe care-i iubesc. Dar în socoteala de pe urmă, nu banii sau statutul contează cu adevărat. În ultimele săptămâni, totul se reduce la iubire și la relații de apropiere. E tot ceea ce rămâne la sfârșit.

Am sugerat în Capitolul 1 că navigarea prin viață seamănă cu a străbate largul mării. Poți să te ții aproape de țărmurile cunoscute sau poți să urmezi un curs mai îndrăzneț de explorare. Mark Twain a recurs la aceeași metaforă. Reflectând asupra vieții și a realizărilor sale, ne-a dat următorul sfat: „Peste douăzeci de ani vei fi mai dezamăgit de lucrurile pe care nu le-ai făcut decât de cele pe care le-ai făcut. Așa că dezleagă parâmele. Ieși din golful sigur. Prinde vântul în pânze. Explorează. Visează. Descoperă".

Cu toții suntem modelați într-o oarecare măsură de biografiile și culturile noastre și este ușor de crezut că lucrurile care s-au petrecut înainte determină ceea ce urmează. Poetul american Ralph Waldo Emerson gândea diferit. „Ceea ce rămâne în urma noastră", a scris el, „și ceea ce se așterne în fața noastră sunt lucruri mărunte în comparație cu ceea ce se află înlăuntrul nostru."

Descoperirea Elementului tău înseamnă să afli ceea ce se ascunde în

tine și, făcând asta, să transformi ceea ce ți se așterne în față. În scurta sa poezie „Risc“, Anais Nin recurge la o metaforă vie, organică, pentru a pune în contrast riscurile reprimării potențialului tău cu recompensele eliberării sale:

Și a venit apoi ziua
când riscul
de a rămâne ferecat
într-un mugure
a fost mai dureros
decât riscul
de care era nevoie
ca să înfloreşti.

Ca toate câte se află în natură, talentele și pasiunile omenești sunt extraordinar de diverse și iau multiple forme. Ca indivizi, cu toții suntem motivați de diferite visuri și vom înflori – sau ne vom ofili – în împrejurări foarte diferite. Recunoașterea visurilor tale și a condițiilor necesare ca să le vezi împlinite este esențială pentru ca tu să devii cel care poți să fii. Descoperirea Elementului tău nu-ți va garanta că-ți vei petrece restul vieții într-o continuă, neîntreruptă stare de plăcere și încântare. Totuși, îți va dărui o înțelegere mai adâncă a celui care ești cu adevărat și a vieții pe care ai putea și poate că ar trebui să o trăiești.

Bibliografie

INTRODUCERE

„The Forer Effect“, *The Skeptic's Dictionary*, 10 februarie 2012, http://www.skepdic.com/forer.html.

Jerome K. Jerome, *Three Men in a Boat: to Say Nothing of the Dog!*, Time, New York, 1964.

CAPITOLUL 1: DESCOPERĂ-ȚI ELEMENTUL

Tony Buzan și Barry Buzan, *The Mind Map Book: How to Use Radiant Thinking to Maximize Your Brain's Untapped Potential*, Plume, New York, 1993.

„Eric Schmidt: Every 2 Days We Create as Much Information as We Did Up to 2003“, *TechCrunch*, 4 iulie 2012, http://techcrunch.com/2010/08/04/schmidt-data/.

D. Evans și R. Hutley, „The Explosion of Data: How to Make Better Business Decisions by Turning 'Infolution' Into Knowledge“, *Cisco IBSG Innovations Practice*/2010, www.cisco.com/go/ibsg.

Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, New World Library, Novato, CA, 1999.

„How Many People Can Live on Planet Earth?“, Top Documentary Films, 8 februarie 2012, http://topdocumentaryfilms.com/how-many-people-can-live-on-planet-earth/.

Judith Butler, *Precarious Life: The Powers of Mourning and Violence*, Verso, Londra, 2004.

George Kelly, *A Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*, W.W. Norton, New York, 1963.

Vivek Wadhwa, „Silicon Valley Needs Humanities Students“, *Washington Post*, 18 mai 2012; accesat pe 4 iulie 2012, http://www.washingtonpost.com/national/on-innovations/why-yoy-should-quit-your-tech-job-and-study-the-humanities/2012/05/15/gIQAvibbUU_story.html.

Anne Fisher, „Finding a Dream Job: A Little Chaos Theory Helps“, Time-Business, 4 martie 2009; accesat pe 30 decembrie 2011, http://www.time.com/time/business/article/0,8599,1882369,00.html.

Katharine Brooks, *You Majored in What? Mapping Your Path From Chaos to Career*, Viking, New York, 2009.
Julia Cameron, *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*, Jeremy P. Tarcher/Perigee, Los Angeles, 1992.

CAPITOLUL 2: CE TALENTE AI?

„El Sistema: Social Support and Advocacy Through Musical Education", Distributed Intelligence, 11 octombrie 2011, http://mitworld.mit.edu/video/769.
Charlotte Higgins, „How Classical Music Is Helping Venezuelean Children Escape Poverty", The Guardian Music, 11 octombrie 2011, http://www.guardian.co.uk/music/2006/nov/24/classicalmusicandoper
„Venezuela – El Sistema USA", El Sistema USA, 11 octombrie 2011, http://elsistemausa.org/el-sistema/venezuela/.
Daniel J. Wakin, „Los Angeles Orchestra to Lead Youth Effort", nytimes.com, 11 octombrie 2011, www.nytimes.com/2011/10/05/arts/music/los-angeles-philharmonic-to-lead-a-sistema-style-project.html.
„Jose Antonio Abreu", TED Profile, ted.com., 11 octombrie 2011, http://www.red.com/speakers/jose_antonio_abreu.html.
Jon Henley, „Jamie Oliver's Fifteen: A Winning Recipe", The Guardian News and Media, 9 aprilie 2012, accesat pe 7 iunie 2012, http://www.guardian.co.uk/society/2012/apr/09/jamie-oliver-fifteen-winning-recipe.
„Jamie Roberts", Fifteen Cornwall, 8 iunie 2012, http://www.fifteencornwall.co.uk/apprentice-chefs/Jamie%20Roberts.pdf.
„About StrenghtsFinder 2.0", strenghts home page, 30 septembrie 2011, http://strenghts.gallup.com/110440/about-strenghtsfinder-2.aspx.
„CareerScope® V10 | VRI", Vocational Research Institute, 30 septembrie 2011, http://www.vri.org/products/careerscope-v10/benefits.
„General Aptitude Test Battery", Career Choice Guide, 30 septembrie 2011, http://www.careerchoiceguide.com/general-aptitude-test-battery.html.
„Ability Profiler (AP)", O*NET Resource Center, 30 septembrie 2011,

accesat pe 11 octombrie 2011, http://www.accessmylibrary.com.

CAPITOLUL 3: CUM ÎȚI DAI SEAMA?

„The Story of Sam“, Learning Beyond Schooling, 1 iunie 2012, http://learningbeyondschooling.org/2011/05/21/the-story-of-sam-dancing/.

„David A. Kolb on Experiential Learning“, Informal Education home page, 22 decembrie 2010, http://www.infed.org/biblio/b-explrn.htm.

„Learning Styles“, North Carolina State WWW4 Server, 22 decembrie 2010, http://www4.ncsu.edu/unity/lockers/users/f/felder/public/learning_styl

VARK – A Guide to Learning Styles, 22 decembrie 2010, http://www.vark-learn.com/english/index.asp.

Centers for Disease Control and Prevention, 12 decembrie 2011, accesat pe 4 iulie 2012, http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/prevalence.html.

Gardiner Harris, „F.D.A. Is Finding Attention Drugs in Short Supply“, *The New York Times*, 1 ianuarie 2012, accesat pe 4 iulie 2012, http://www.nytimes.com/2012/01/01/health/policy/fda-is-finding-attention-drugs-in-short-supply.html?pagewanted=all.

CAPITOLUL 4: CE IUBEȘTI?

Brian Norris, „What Is Passion?“, briannorris.com, 27 ianuarie 2012, http://www.briannorris.com/passion/what-is-passion.html.

George Washington Institute for Spirituality and Health, George Washington University, 27 ianuarie 2012, http://www.gwumc.edu/gwish/aboutus/index.cfm.

George E. Vaillant, *Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith*, Broadway, New York, 2008.

„Interesting Facts About Nervous System“, Buzzle Web Portal: Intelligent Life on the Web, 10 octombrie 2011, accesat pe 27 ianuarie 2012, http://www.buzzle.com/articles/interesting-facts-about-nervous-system.html.

Smalley, Susan L., și Diana Winston, *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*, Da Capo Lifelong, Cambridge, Mass, 2010.

The Joseph Campbell Foundation home page, 17 noiembrie 2011,

http://www.jcf.org/new/index .php?categoryid=31.
Thérèse, *India's Summer*, Fiction Studio, Stamford, CT, 20-12.

CAPITOLUL 5: CE TE FACE FERICIT?

Dan Baker și Cameron Stauth, *What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better*, Rodale, Emmaus, PA, 2003.
„New Study Shows Humans Are on Autopilot Nearly Half the Time", *Psychology Today*, 14 noiembrie 2011, accesat pe 20 decembrie 2011, http://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/201011/new-study-shows-humans-are-on-autopilot-nearly-half-the-time.
„Current Worldwide Suicide Rate", ChartsBin.com – Visualize Your Data, 30 decembrie 2011, http://chartsbin.com/view/prm.
Andrew Weil, Spontaneous Happiness, Little, Brown, New York, 2011.
„Martin Seligman – Biography", University of Pennsylvania Positive Psychology Center, 27 ianuarie 2012, http://www.ppc.sas/upenn.edu/bio.htm.
„World Database of Happiness", Erasmus University, Rotterdam, 9 februarie 2012, http://www.eur.nl/fsw/happiness/.
Sonja Lyubomirsky, The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want, Penguin, New York, 2008.
Matthieu Ricard, Happiness: a Guide to Developing Life's Most Important Skill, Introduction, Little, Brown, New York, 2007.
Robert Chalmers, „Matthieu Ricard: Meet Mr. Happy", The Independent Profiles – People, 22 noiembrie 2011, http://www.independent.co.uk/news/people/profiles/matthieu-ricard-meet-mr-happy-436652.html.
Gretchen Rubin, *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*, Harper, New York, 2011.
Gretchen Rubin, „How to Be Happier – in Four Easy Lessons", The Happiness Project, 22 noiembrie 2011, http://www.happiness-project.com/happiness_project/2009/07/how-to-be-happier-in-four-easy-lessons.html.
Indra Nooyi, „Indra Nooyi's Mantras for Success", Rediff News, 29

noiembrie 2011, http://www.rediff.com/money/2008/sep/12sld4.htm.
Daniel Todd Gilbert, *Stumbling on Happiness*, Vintage, New York, 2007.
„Indra Nooyi's Graduation Remarks", businessweek.com, 29 noiembrie 2011, http://www.businessweek.com/bwdaily/dnflash/may2005/nf20050520_
Free the Children home page, 30 noiembrie 2011, http://www.freethechildren.com.
„Inspirational Kids: Craig Kielburger", Welcome to EcoKids Online, 30 noiembrie 2011, http://www.ecokids.ca/pub/eco_info/topics/kids/craig.cfm.
Jerrilyn Jacobs, „The My Hero Project – Craig Kielburger", The My Hero Project, 30 noiembrie 2011, http://myhero.com/go/hero.asp?hero=c_Kielburger.
Tracy Rysavy, „Free the Children: The Story of Craig Kielburger", YES! Magazine, 30 noiembrie 2011, http://www.yesmagazine.org/issues/power-of-one/free-the-children-the-storyof-craig/kielburger.

CAPITOLUL 6: CARE-ȚI ESTE ATITUDINEA?

„About Me", *Manage by Sue Kent*, Enjoy Feet Massage and Jewellery, accesat pe 2 iulie 2012, http://www.enjoyfeet.co.uk/sue_kent.html.
Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York, 2006.
Kathy Kolbe, kolbe.com home page, accesat pe 4 iulie 2012, http://www.kolbe.com/.
„Better Results Through Better Thinking", Hermann International, 4 iulie 2012, http://www.hbdi.com/home/.
„Personality Type!", 10 februarie 2012, http://www.personalitytype.com/.
Personality and Individual Differences Journal home page, Elsevier, 10 februarie 2012, http://www.journals.elsevier.com/personality-and-individual-differences/.
„Test Your Optimism (Life Orientation Test)", EHLT, 10 februarie 2012, http://ehlt.flinders.edu.au/education/dlit/2006/helpinghands/lottest.pdf
William Grimes, „Mimi Weddell, Model, Actress and Hat Devotee, Is Dead at 94", *The New York Times* obituary, 14 februarie 2012,

http://www.nytimes.com/2009/10/06/movies/06weddell.html.
Hats Off, 2008, The Internet Movie Database (IMDb), 14 februarie 2012, http://www.imdb.com/title/tt1194127/.
Dennis McLellan, „Mimi Weddell Dies at 94; the Subject of 'Hats Off'", *Los Angeles Times*, 14 februarie 2012, http://www.latimes.com/news/obituaries/la-me-mimi-weddell-2009octo4,0,7336710.story.

CAPITOLUL 7: UNDE TE AFLI ACUM?

„Education Is Not Always Linear, Student Argues", oklahomadaily.com, 1 februarie 2012, accesat pe 3 august 2012, http://www.oudaily.com/news/2012/feb/01/college-education-isnt.

CAPITOLUL 8: UNDE SE AFLĂ TRIBUL TĂU?

Jeffrey S. Minnich, „Plant Buddies – Plants That Grow Better When Nex t to Each Other", CBS Interactive Business Network, 1 aprilie 1994, accesat pe 2 iulie 2012, http://findarticles.com/p/articles/mi_m1082/is_n_2_v38/ai_14988868/.
„Claus Meyer: Manifesto", Claus Meyer: Forside, 11 ianuarie 2012, http://www.clausmeyer.dk/en/the_new_nordic_cuisine_/manifesto_.ht
Julia Moskin, „New Nordic Cuisine Draws Disciples", *The New York Times*, 23 august 2011, accesat pe 11 ianuarie 2012, http://www.nytimes.com/2011/08/24/dining/new-nordic-cuisine-draws-disciples.html.

CAPITOLUL 9: CE URMEAZĂ?

Harvey Karp, *The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Baby Sleep Longer*, Bantam, New York, 2002.
„Success After the Age of 60", Google Answers, 24 ianuarie 2012, http://answers.google.com/answers/threadview?id=308654.
„About Civic Ventures Programs", Encore Careers, 24 ianuarie 2012, http://www.encore.org/learn/aboutprograms.
„Randal Charlton", Encore Careers, 24 ianuarie 2012, http://www.encore.org/randal-charlton-o.

CAPITOLUL 10: O VIAȚĂ PLINĂ DE PASIUNE ȘI AVÂND UN ȚEL

Bronnie Ware, *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Tranformed by the Dearly Departing*, Hay House, Carlsbad, CA, 2012.

idei // observații // note . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .